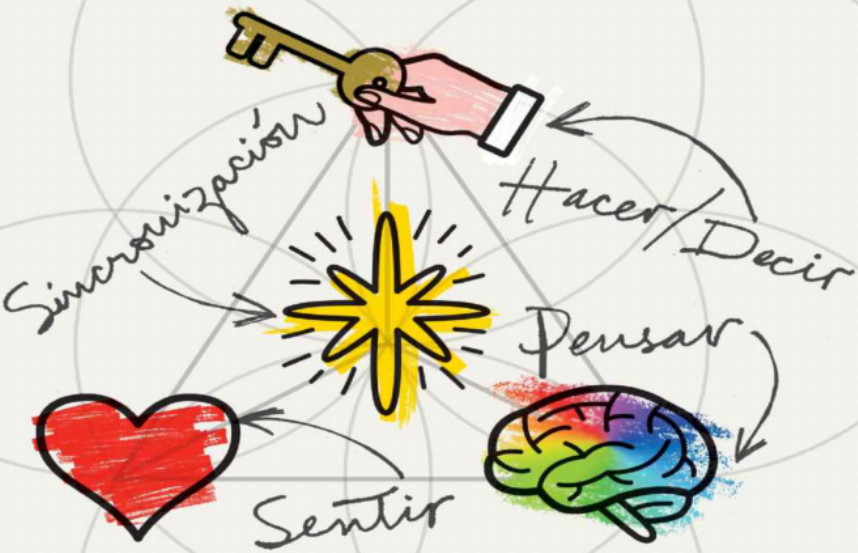
COHERENCIA EMOCIONAL

EL CAMINO DE REGRESO A QUIENES SOMOS



LUCAS J. J. MALAISI

PAIDÓS

Coherencia emocional

Coherencia emocional
El camino de regreso a quienes somos

Lucas J. J. Malaisi

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Agradecimientos

Introducción

CAPÍTULO I. El despertar
- El despertar
- Aspectos de la toma de consciencia
- ¿Qué nos impide despertar?

CAPÍTULO II. Fuimos programados
- Autómatas hasta despertar
- Somos una *mamushka*
- *Mamushkas* como capas generacionales
- El elenco inconsciente
- Despertar arruina los planes de las modas y de los poderes hegemónicos
- Ser obediente es sobrevivir, elegir la coherencia es vivir
- Dormimos mientras negamos la muerte

CAPÍTULO III. Tu voz interior
- Como Medusas con un coro de serpientes en la cabeza
- Cómo escuchar nuestra verdadera voz interior: el dilema silencioso
- Zona de consciencia
- Señales que guían mi existencia
- ¿Cómo funciona nuestra brújula existencial?
- Cómo distinguir tu ser más genuino de un programa
- Distinguir una intuición de un pensamiento paranoico u obsesivo

CAPÍTULO IV. Coherencia emocional
- Qué es la coherencia emocional
- Las tres dimensiones de la coherencia emocional
- ¿Cómo es estar en lo cotidiano en coherencia emocional?
- Para estar en coherencia, debo conocerme

Para estar en coherencia, tengo que aprender a amarme
Aspectos de la coherencia emocional
Zona de coherencia emocional
La coherencia emocional genera salud
Ponernos en coherencia emocional nos energiza
Si no nos escuchamos, el cuerpo grita más fuerte
Jamás somos incoherente, solo nos ponemos en incoherencia
¿La coherencia emocional es parte de un plan divino o del universo?
Propósito de vida, misión y visión
Propósito de vida: la llave de la sincronía con el universo
Cómo dedicarme a mi propósito de vida cuando tengo necesidades que cubrir
El poder creador de la coherencia emocional a nivel psicológico
El poder creador de la coherencia emocional a nivel cuántico
Somos uno: entrelazamiento cuántico
Los golpes prueban nuestro nivel de consciencia
Aceptar y transitar lo que sentimos para volver a la coherencia
El perdón y la aceptación
Comprender, perdonar, integrar y redefinir para vivir
Ejemplos de coherencia emocional

CAPÍTULO V. Perderse para encontrarse
El dolor como motor del cambio
El viaje del héroe
Coherencia: una elección de héroes que están más allá del “qué dirán”
Para decidir, hay que matar
Ponernos en coherencia por momentos es tomar el camino en subida
Los primeros demonios son los más difíciles
¿Esto es coherente con quien soy?
No importa el cómo, deja que aparezca el efecto mariposa

CAPÍTULO VI. Felicidad y coherencia emocional
Nuestro mapa de la felicidad
¿La felicidad se elige o es algo que nos pasa?
La felicidad no es una propiedad privada ni está del otro lado de

nada
Pilares de la felicidad
Consideraciones sobre los “ingredientes” de la felicidad
¿El dinero hace a la felicidad?
¿Es lo que nos pasó en la vida lo que tiene el poder de hacernos felices o infelices?
La felicidad en la psicología positiva
Felicidad, mucho más sutil que la alegría
Felicidad sintética versus natural
Adaptación hedónica
Perspectiva de vida: expectativas versus experiencia
Desapego: todos son ciclos
La perfección no existe, es una mentira
La “U” de la felicidad
Relación entre felicidad, autoestima y coherencia emocional
Mi definición de felicidad
Palabras finales
Carta al lectorayudate ayudando
Glosario

Malaisi, Lucas J. J.
Coherencia emocional / Lucas J. J. Malaisi. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2021.
Archivo Digital: descarga
ISBN 978-950-12-0383-7
1. Psicología. I. Título.
CDD 152.4

© 2021, Lucas J.J. Malaisi

Ilustraciones de interior: Magu Colque

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Todos los derechos reservados

© 2021, de todas las ediciones:
Editorial Paidós SAICF
Publicado bajo su sello PAIDÓS®
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.
difusion@areapaidos.com.ar
www.paidosargentina.com.ar

Primera edición en formato digital: septiembre de 2021

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-0383-7

AGRADECIMIENTOS

A Amorina, que con su amorosa presencia espejó la paz y sabiduría necesarias para que terminara este libro.

A mi tribu, el equipo de la Fundación Educación Emocional, con quienes trabajamos de corazón por una toma de consciencia a nivel masivo.

INTRODUCCIÓN

La coherencia emocional es un tema sobre el cual no se ha escrito mucho y, honestamente, abrigo cierto temor de que mis palabras no hagan justicia a la profundidad que tiene. Versa sobre aspectos absolutamente inmateriales y en extremo íntimos. Por otro lado, por si fuera poco, no considero que en lo personal haya conquistado la coherencia emocional. Creo que te mentiría quien te dijese que lo hizo, pues, como veremos, no se trata de una meta, sino de un horizonte que se renueva a cada paso en el camino hacia una mejor versión de uno mismo.

Hablar de coherencia emocional sin haberla alcanzado parece casi un insulto, una ironía que ameritaría que me tiraras este libro por la cabeza al grito de "¡Caradura!". Pero, a sabiendas de que en ciertos aspectos de mi ser soy merecedor de ese librazo en la sien, te pido que reflexiones sobre estas líneas, porque hay algo que quizás tengamos en común. No quiero ser impertinente, pero te invito a que consideres que muchas de las incoherencias que nos irritan del otro, también son nuestras. Si resonamos con ellas, es porque somos su armónico. Es decir que en algún punto compartimos incoherencias, somos socios en eso. Justamente, esto es señal de que no queremos reconocerlas en nosotros mismos. Además, en cierto punto las agradezco, pues, del mismo modo que quien sufre por amor siente la motivación de expresarlo y, para sanar, lo transmuta en música o poesía, yo, a partir de que soy consciente y me duelen mis incoherencias, siento la motivación de aprender y compartir algunas reflexiones sobre este apasionante y casi virgen tema.

Sí, al principio es desagradable, pero luego, con el tiempo y un trabajo interno de aceptación e integración, eso que nos parecía horrible e inadmisible se torna amistoso, valioso en significado y, finalmente, hasta gracioso. Es que no existen tales demonios ni ángeles ahí afuera, son solo espejos. Caer en la cuenta de ello es dar un paso de extrema madurez y responsabilidad existencial, reservado para quienes miramos más allá de lo superficial. De cualquier modo, sin duda resulta más fácil ver la incoherencia ajena que la propia. Salta a la vista de manera instantánea e irritante la mentira del otro, justamente porque la negamos en nosotros y, por tanto, la vemos afuera, en el otro, como algo inadmisible pero que es nuestro también (esto es lo que se llama *proyección* –consultá el Glosario–).

Por ello te propongo que dejemos de jugar a "pisarnos la sábana entre fantasmas". No vamos a señalar las mentiras del otro para

justificar o no sentirnos mal con las propias. Nada de eso. Más bien vamos a hacernos cargo de lo que nos toca y respetar el proceso de cada cual, dejando el reproche de lado. Estamos todos en esto. Todos tenemos incoherencias, autoengaños, pérfidos aspectos de nuestro ser que vemos y no vemos. Pasa que no todos nos mentimos igual ni sobre los mismos aspectos. Tampoco vayas a pensar que lo hacemos a voluntad, a menudo es algo que ni siquiera vemos. Aunque te parezca raro, estamos –diría yo– en un 98% (1) colonizados por automatismos de los que debemos emanciparnos tomando consciencia. Sí, en general, sabemos muy poco de nuestras razones y motivaciones más genuinas. Así es que cada uno irá despertando y quitando el velo desde el que se relaciona consigo mismo y con el mundo externo a medida que se canse de usarlo y tome consciencia. Nadie se lo quita realmente a pedido de otro o porque otro lo critique o juzgue (sea un amigo, pareja, cura o psicólogo), esto es una decisión personal siempre.

Permanecer dormidos es continuar en la zona de confort, haciendo lo que siempre hicimos. Claro que eso genera cierta comodidad y seguridad al principio, pero, como un amor verdadero, la propia verdad no va a impacientarse. Permanecerá ahí junto a nosotros, fiel como la sombra, todo el tiempo que necesitemos para dejar de hacernos los tontos y escaparnos de nosotros mismos. Algunos, pronto; otros, más tarde; en esta o quizás en otras vidas, todos en algún momento terminamos haciendo un cambio, ampliando nuestra zona de consciencia. Las circunstancias que gatillan el despertar son infinitas y, si fallan, se renuevan a cada segundo. El *despertador* (consultá el Glosario) puede ser placentero o displacentero y se materializa de diferentes formas: quizás sean casamientos, divorcios, accidentes, libros, amores, desamores, enfermedades, pandemias, terremotos, fotos, tests de embarazos, dolores de cabeza, amaneceres, úlceras, viajes, muertes, etc. Un etcétera muy largo. Nada es casual y todo lo que está ahí afuera es un *espejo existencial* (consultá el Glosario) que nos muestra lo que está dentro de nosotros (en nuestro inconsciente) (2) y, si estamos atentos, podemos aprovecharlo todo para conocernos y despertar. Como decía Jung, “quien mira hacia adentro despierta”.

De afuera parece más fácil ver las incoherencias y el velo del otro, pero requiere mucho coraje y humildad reconocer el propio. Es como si la vida fuese una gran y extendida fiesta de disfraces. Cada cual viste el suyo y representa ese personaje; ve con claridad el del otro; pero no puede percibir del propio más que algunas partes que quedan al alcance de la vista, como los brazos, las piernas y la panza. En efecto, en cierto punto necesitamos del disfraz del otro para descubrir el nuestro a partir de cómo nos relacionamos, de manera que el otro

pasa a ser una suerte de espejo. Quiero decir que el otro siempre es un *espejo existencial* que nos regala la oportunidad de ver nuestras *sombras* (consultá el Glosario) así como nuestras luces o aspectos virtuosos, porque es muy difícil la autoobservación. Es como si un odontólogo quisiera curar sus propias caries. No podría, precisa un colega que lo haga. Una conocida frase budista dice "Nos morimos sin ver nuestro rostro". Cualquiera puede ver nuestro rostro, pero nosotros solo podemos contemplar una foto, un video o el reflejo en el espejo, pero jamás nuestro rostro. Es así: necesitamos de personas que pasan por nuestras vidas haciendo las veces de espejos existenciales para conocernos.

La autoobservación es engañosa. Suena gracioso, pero, en nuestra metáfora de la vida como fiesta de disfraces, no vemos si tenemos un rasgón en el culo o si se nos desacomodó la peluca. Es más fácil ver el defecto del otro que el propio. Más aún, con el tiempo, nos acostumbramos tanto a ese disfraz o a esa armadura, al trato que nos dan según el personaje que creamos, que hasta nos olvidamos y no advertimos que es una mentira y basamos nuestra vida en la relación simbiótica que tenemos con esa máscara. Pero tomar consciencia de que ese disfraz tiene que ver con algo que aprendimos o nos enseñaron que debíamos ser, pero que no somos, no es un proceso fácil. Mucho menos lo es el hecho de decidir quitarnos las prendas y animarnos a quedarnos "en carne viva" exponiendo quienes realmente somos. Es que eso que mostramos, nuestro armazón o, técnicamente, nuestro ego, justamente viene a ser un compendio de mecanismos de defensas yuxtapuestos para compensar las carencias e inseguridades que queremos ocultar; al ocultarlas, no las reconocemos y, por tanto, no las aceptamos: así, no las integramos ni mucho menos trascendemos. Desapegarnos de las caretas que creemos ser raramente se consigue sin dolor ni sacrificios, como veremos.

Ese proceso de decidirnos a superar miedos, asumir la propia vulnerabilidad, habitar el *vacío fértil* (consultá el Glosario) y ser genuinos (con las consecuencias de serlo) requiere, como mínimo, coraje y amor propio. No deja de maravillarme el hecho de que la etimología de la palabra "coraje" es "cuore", que significa 'corazón' en latín. Después de tanta lectura, meditación, incoherencias personales, errores y escucha de personas en dolor, todo se resume en un simple gesto: para animarnos a volver a la coherencia emocional y ser genuinos, íntegros, sanar, despertar, llamale como quieras, hemos de escuchar nuestro corazón. Sí, aunque suene cursi, la respuesta no está afuera, está en uno mismo, aunque siempre aparecen pistas reflejadas allí afuera. Es decir, cuando despertamos, vemos que todo es un espejo de nuestro interior. Aquí es cuando desaparecen los culpables y emerge un solo responsable, sí, el último al que nos animamos a

interpelar: el del espejo.

Estamos tan condicionados por un entorno que inocula miedos y mandatos de cómo debemos ser que todos, en mayor o menor medida, perdimos contacto con nosotros mismos. No es muy grato enterarnos de que fuimos criados a base de mentiras (no de las maliciosas, sino de las invisibles, las que fueron construcciones culturales, familiares, personales, es decir, programas). Estamos tan dormidos que muchos podemos saber de la vestimenta del vecino, pero poco y nada del sentido ni propósito de nuestras vidas. No sabemos escucharnos, porque andamos aturdidos, apresurados por llegar a algún lugar, pero no sabemos adónde y, peor aún, ignorando para qué. Todo esto me recuerda un apretujado ganado vacuno que corre desesperado por alimentarse, ignorando que más tarde será el alimento de otro, casi siempre de ese mismo que lo alimenta –como ocurre en el consumismo–. No creas que condeno el capitalismo, el socialismo ni ninguna otra postura ideológica, porque el problema nunca está afuera, es algo que está adentro. Disfruto de ir de *shopping* , pero creeme que puedo salir de ahí tan feliz como entré sin comprar nada, si así lo deseo. Estoy hablando de empezar a tomar consciencia de nuestros automatismos para despertar de ellos y lograr consumo, alimentación, relación, aprendizaje, cuidado corporal, un todo consciente y coherente.

Existe una casi implacable tecnología *marketinera* que nos enlaza como marionetas convirtiendo el mundo en un gigantesco teatrino; pero, en nuestro caso, sin esos piolines que sujetan el títere, sino con mentiras cuidadosamente hilvanadas, mensaje tras mensaje, desde la infancia. ¡Qué digo desde la infancia! Desde antes, con la crianza de nuestros padres. Aunque parezca loco, se trata de programas que, si no son integrados en la toma de consciencia, se repiten en el clan familiar, en las sociedades, en el mundo entero. Son mensajes que se convierten en creencias y de ellas en “realidades”. (3) Dostoievski decía: “la mejor manera de evitar que un prisionero escape, es asegurarse de que nunca sepa que está en prisión”. Por eso, siempre digo que *la verdadera libertad es la toma de consciencia.* Despertar de este hechizo colectivo es nuestra responsabilidad; una tarea que requiere trabajo, es por demás incómoda y por momentos atemorizante, porque soltar las estructuras de creencias con las que fuimos criados, para elegir las que son sanas y coherentes con nuestro ser, no es fácil.

Como veremos, el camino hacia la coherencia emocional, hacia el despertar, no tiene un solo peldaño. Si bien en lo particular es binario (blanco-negro, sincero o mentiroso, honesto-corrupto, fiel-infiel), en lo general es progresivo, ya que, si elegimos hacerlo, vamos poniéndonos en coherencia emocional en diferentes aspectos de la vida sobre los

que necesariamente tenemos que tomar consciencia. Tampoco se trata de cambios forzados, de ser vegetariano a fuerza de voluntad, para ser *cool* , ni por obediencia. Esto es otro disfraz del ego. Es que el cambio verdadero jamás puede ser impuesto ni superficial. No creo en tomas de consciencia que huelen a obediencia, conveniencia o miedo, como observamos en algunas religiones o sistemas políticos, comunistas o capitalistas, en los que, tanto en uno como en otro, engordan y se enriquecen solo los que están en el poder, a expensas de los que menos tienen.

Creo en el cambio de adentro hacia afuera, ese que se llama "toma de consciencia", que incorruptiblemente invita a una conducta prudente y moderada, que es la coherencia emocional. Este cambio es consecuencia de mirar hacia adentro. La toma de consciencia promueve el cambio desde adentro, genuino, natural y, en muchos de los casos, sin esfuerzo, aunque no siempre sin dolor. Lo costoso es animarnos a ver nuestras sombras, soltar viejas creencias; pero, cuando damos ese paso, las circunstancias cambian al mismo tiempo (porque, como veremos, se alinean en la misma frecuencia sentimiento-pensamiento-acción). Propongo que este cambio lo hagamos paso a paso: primero un guante, luego el antifaz, siguiendo por el escudo, más tarde una prenda, después la careta, el maquillaje y así hasta que terminemos atreviéndonos a ser y mostrarnos tal y como realmente somos.

De más está decir que cada uno vive su proceso de toma de consciencia y despertar en forma única. Es que no hay ni podría haber hojas de ruta cuando vas de expedición a un lugar virgen y único. Por ello, no pierdas tu tiempo mirando ni copiando a nadie, no existe ni puede existir un único sendero cuando vivimos la aventura de descubrirnos a nosotros mismos. Lo que sí sabemos es que se trata de una tarea indelegable. Nadie puede hacerlo por vos ni coaccionarte. Como vimos, no importa lo que hagas o el camino que tomes, sean deportes, estudios, artes, drogas, enfermedades, negocios, fracasos: todas son oportunidades o trampolines para esculpir una mejor versión de uno mismo. Esto es como en el montañismo: podemos elegir cualquier cara de la montaña, pero todas confluyen en la cima. Así, cualquier sendero es válido, pero siempre hay dos direcciones, hacia arriba o hacia abajo; una difícil y otra fácil; una del ser, otra de la meta; una de la coherencia y otra de la incoherencia. Una vez que se cae el velo, siempre tenemos dos opciones: bajar la mirada pretendiendo que no vimos nada y cobardemente hacernos los tontos, o comprometernos con nosotros mismos y asumir las consecuencias de ponernos en coherencia.

Este libro es una invitación a que todos, yo incluido encabezando la lista, nos pongamos en coherencia emocional. No me fue fácil

escribirlo, porque me obligó a mirar mis propias miserias y mentiras, que distan mucho de la imagen que muchos tienen de mí. "¡Qué vergüenza! ¡Qué dirán cuando se den cuenta de que no soy eso que me encanta que crean de mí!". Pensamientos del estilo evidencian mandatos narcisistas de resistirnos a soltar nuestra careta y nuestro disfraz. Estos pensamientos suenan graciosos cuando los superamos e integramos aprendiendo a amar nuestra unicidad sabiendo quienes realmente somos, pero asumo que todavía nos quedan muchos, al menos a mí, por develar y soltar para ser más genuino. Es un viaje que, al ser hacia el interior, no requiere equipaje, sino, muy por el contrario, el despojo. En los libros actuales vegeta un parloteo constante sobre cómo tener y ganar más, pero vislumbro que el desafío está en lograr un equilibrio que nos permita vivir en abundancia, sin esa insaciable necesidad de tener o ser más que otro, porque en este punto dejamos de expresar nuestro ser. Embarcados en esa carrera de acumular más y más, en realidad buscamos responder la pregunta del ego de si somos capaces o no, tratando de compensar carencias afectivas de la infancia.

En este libro, si bien me basaré en muchas investigaciones científicas, renuncio a las discusiones y disputas teóricas y científicas acerca de cómo se dan los procesos de sanación y abundancia. Más bien me permito describir aspectos que, además de la razón, se basan en mi sentir. Por tanto, no tienes que creer nada de lo que aquí escribo, más bien te propongo que lo leas y tomes lo que te sirve, lo que tus estructuras mentales dejen pasar y comprobar.

Entonces, la propuesta que hago no está en lograr más éxito, sino en conocernos y expresar quiénes realmente somos: eso es la coherencia emocional. Hablo de comprender que podemos ser más felices al aprender a soltar, viviendo más con lo que tiene valor y sentido que con lo que tiene precio. Este viaje es un desafío personal y parece emular el de los humanos en nuestro sistema solar, donde es más fácil llegar a Marte que al centro de nuestro propio planeta: el hoyo más profundo en la Tierra tiene solo alrededor de 12,2 kilómetros, mientras que un radio terrestre mide más de seis mil; en cambio, llegamos a investigar el planeta Marte que está a más de 54 millones de kilómetros. ¡Vaya metáfora del conocimiento y crecimiento personal! Así es, vemos desde muy lejos las incoherencias del otro, pero ¡qué poco profundizamos en las propias!

¿Te animas a descubrir tu centro y ser quien realmente sos?

Quien mira hacia afuera sueña,
quien mira hacia adentro despierta.
CARL GUSTAV JUNG

PD:

En medio del texto te iré acompañando con preguntas e invitaciones a la reflexión en esta tipografía para que este libro no solo pase por tu cabeza sino que lo arrimes lo más que puedas al corazón, al centro. Además, así siento que al escribir este texto no doy un monólogo, sino que te invito a una conversación, casi como si estuviésemos tomando un café o sentados en mi consultorio. Algunas te van a interpelar más, otras menos, vos respondé hasta donde quieras. Pero recordá que, como en la vida misma, mientras más das, más recibís. Cuanto más fuerte lanzás la pelota contra el suelo, más alto rebota.

Siempre encontrarás dos renglones como indicación de que te toca opinar o responder, pero espero que no sean suficientes, por lo que te sugiero que utilices una libreta para explayarte y profundizar en tu autoindagación y autoconoci-miento. No hay nadie a quien complacer, no existe el otro, el compromiso siempre es con uno mismo.

¿Empezamos?

¿Estás de acuerdo?

Firma: _____

Aclaración: _____

---

1 - Porcentaje de creencias que son inconscientes.

2 - Más adelante explicaré cómo mediante el SARA (Sistema de Activación Reticular Ascendente) percibimos todo lo que ya existe mentalmente en nosotros.

3 - Las comillas se usan aquí porque, cuando despertamos, vemos que aquello a lo que llamamos realidad es un sueño, o más bien un consenso de un colectivo dormido.

CAPÍTULO I
EL DESPERTAR

EL DESPERTAR

En nuestros días estamos asistiendo a un fenómeno cada vez más masivo de despertar de la consciencia. Es maravilloso ver que cada vez más personas se dan cuenta de que muchas cosas no son lo que parecen ni como nos las enseñaron. Sí, empezamos a darnos cuenta de que la felicidad no está en tener, ni en lo físico; no está en el poder, ni en la fama, ni en ningún otro de los miles de disfraces que tiene el ego. Es hermoso ver que cada vez más personas estamos haciendo pequeños o grandes cambios, que van desde decir la propia verdad caiga quien cayere, ir de compras con un bolso para evitar que te den bolsas de plástico, pasando por el uso de compost para disminuir la cantidad de residuos –que, aunque ya innecesarios, son muy productivos para abonar tu tierra–, hasta decidir cambiar los hábitos de alimentación seleccionando comestibles que desde su origen de producción no generan perjuicio, dolor ni daño a animales ni al planeta; o decidir cambiar radicalmente su vida comprometiéndose con causas con las que resuenan.

Asimismo, es alentador ver que cada vez más personas están decidiendo vivir con lo que verdaderamente utilizan (que, en general, es con mucho menos de lo que acostumbraban) y regalan lo demás. Pero lo que verdaderamente me llena de dicha es que en este gran rebaño somos cada vez más las “ovejas negras” que decidimos abrirnos del montón para hacer nuestro propio camino, dejando de regirnos por mandatos sociales y familiares, pero respetando al otro. Es un cambio que se está dando al precio de ser incomprendidos o rechazados por nuestro entorno.

Si bien todos o casi todos sabemos a qué aludo con “despertar de la consciencia” o simplemente “despertar”, pues somos autores y testigos de este cambio, merece unas líneas definir algunos aspectos. Por “despertar de la consciencia” me refiero a darnos cuenta de algo, incluyendo un aprendizaje y un sentimiento al respecto. Dice Richard Bach “el ave que vuela más alto es la que ve más lejos”. A medida que elevamos nuestro nivel de consciencia, el árbol deja de taparnos el bosque, nos elevamos por encima de este y vemos que somos parte de un todo. La verdadera toma de consciencia o despertar implica un aprendizaje, acceder a una nueva perspectiva de vida; con ello se

genera un cambio emocional y, generalmente, uno conductual natural, vale decir, no forzado.

ASPECTOS DE LA TOMA DE CONSCIENCIA

En primer lugar, un aspecto que puede llamarte la atención es que escribo "consciencia" con *s* intermedia. Si bien habitualmente se usan como sinónimos, son un tanto diferentes. La conciencia sin *s* intermedia es la referida a la moral, lo que está bien y mal, según una determinada ley o costumbre, un acuerdo social vigente en un determinado lugar y punto de la línea del tiempo. De la que yo hablo, *consciencia* , cuyo uso curiosamente no está sancionado por la RAE, vale decir, está por fuera del sistema, es mucho más amplia, profunda, personal y trasciende las cuestiones sociales. Es la del darse cuenta, la del comprender, la del quitar velos y, fundamentalmente, la del sentir. Podríamos definirla como el conocimiento que una persona tiene de sí misma, de sus estados emocionales, pensamientos y de un todo del que es parte. En cierto punto, existe un paralelismo entre consciencia y aprendizaje, ya que ambos tienen en común el descubrimiento de un aspecto que estaba oculto o velado. De modo que "tomar consciencia" es descubrir, quitar velos. Es estar un poquito más vivo de lo que estabas. Es percibir con claridad.

Otro aspecto muy interesante es que el despertar de la consciencia es *irreversible* , tal y como una flor que, cuando florece, no puede volver atrás, solo puede ofrecer su perfume y semillas para iniciar nuevamente todo el proceso en otro nivel. Claro que podemos mirar para otro lado e intentar negar y autoengañarnos, pero, como dije, la propia verdad es paciente y estará allí como nuestra sombra, donde sea que vayamos, esperando ser atendida.

Por otro lado, es un proceso que tiene *dos componentes: uno racional y otro emocional* . No tienen una secuencia establecida; puede iniciarse desde cualquiera de los dos. Puede ser que primero la información te llegue racionalmente en forma de una idea. Por ejemplo, cuando le expliqué a una consultante que su pareja no la valoraba porque ella misma no se amaba. En este caso, primero "cayó la ficha" racional. Más tarde, cuando empezó a amarse, comenzó a cambiar sus prioridades, a modificar su conducta. Con esto cambió su sentir sobre sí misma, y fue en ese momento que se completó la toma de consciencia, cuando esa idea racional tuvo su contraparte en el sentir, en la experiencia. También puede pasar al revés; en este caso, sería algo así como que la persona no se siente a gusto en esa relación, empieza a sentir el deseo de hacer cosas por y para sí misma. Que tenga intuiciones de que algo anda mal y empiece a tomar distancia,

para después comprender racionalmente que lo que le pasaba tenía que ver con que no se valoraba a sí misma y estaba viviendo un libreto impuesto por un mandato familiar o social en el que “hay que estar en pareja a como dé lugar”, por ejemplo.

Solo quiero ilustrar que la toma de consciencia es un proceso que puede asomarse desde cualquiera de estos dos horizontes, el racional o el emocional, pero que, para completarse, requieren ambos momentos. Si solo se da lo racional, es una idea de lo que debemos hacer, pero sin sentirla; si se da solo lo emocional, sería genuina, pero falta el aprendizaje que da lugar al crecimiento personal. Cuando concurren estos dos aspectos, la toma de consciencia se traduce en una verdadera integración, en un verdadero aprendizaje, en una expansión de nuestra zona de consciencia, en un crecimiento personal. Es decir que la toma de consciencia no puede ser un hecho racional solamente, sino que además debe ser vivido, pasado por el cuerpo, ya que va más allá de lo intelectual y lo emocional por separado; alcanza el plano espiritual, pues se trata de una revelación inefablemente profunda que invade todo nuestro ser.

Otro aspecto muy curioso y con una *implicancia social* es el hecho de que solo los que despertaron pueden reconocer el despertar del otro. El que no despertó desdeña los procesos del que despierta o está en proceso de hacerlo, porque lo teme y no se anima a hacerlo. Al no permitírselo en sí mismo, lo niega y lo proyecta en el otro. Es que el despertar no suele ser un proceso elegante, decoroso ni lineal, más bien diría que es desprolijo, electroencefalográfico (con picos de *ups and downs*) y caótico. En otras palabras, una mierda (pero ya volveré sobre este concepto y sus propiedades fertilicias). Implica perder el balance, exponerse, que muchos de los que queremos se alejen: todo esto suele doler o avergonzarnos.

Pero el que despertó, el que salió de su *trinchera emocional* (consultá el Glosario) comprende que el que está despertando está haciendo lo que puede en ese proceso. En algunas personas, en los inicios del despertar de la consciencia pueden darse crisis de ansiedad y angustia, pues advierten la mentira silenciosa en la que fueron criados. Reparan en que la pobreza, la violencia, las guerras, la inequidad social y demás injusticias están naturalizadas y producen un rédito, a plena luz del día y a la vista de todos, a algunos poderosos, quienes, para empeorar el cuadro de angustia, parecen ser ciegos a dichos engaños. Pero en este proceso, en el mejor de los casos, se da una adaptación y surge una mirada comprensiva y compasiva al entender que no se trata de un engaño malicioso, sino simplemente de una suerte de “miopía espiritual o mental” de las personas. Así el que despertó comprende que el otro actúa desde otro nivel de consciencia, no ya por maldad.

Luego de este “renacimiento”, el que despertó es compasivo y alentador con el otro. Es humilde en su saber y, desde ya, no alardea de su toma de consciencia ni de cuán elevada piensa que sea su mirada. Estas actitudes soberbias son una clara expresión de una manifestación del ego, de un no despertar disfrazado de despertar o espiritualidad, de una inferioridad que busca ser compensada o tapada. El que despertó deja el juicio y la crítica de lado, más bien observa y comprende. Comprende que el que está despertando busca su ser, entonces sabe que es natural
que desentone y tropiece, que pierda el ritmo, que tantee tímidamente o que pegue manotazos de ahogado, pero valora su animarse. Es como si se tratase de una logia secreta, en la que sus integrantes tienen un código de reconocimiento mutuo. Se respetan entre sí y son compasivos entre ellos, pero también lo son con los que permanecen dormidos. Sí, resuenan con esos que están en la frecuencia de atreverse a perderse, para encontrarse viendo más allá de lo material y aparente.

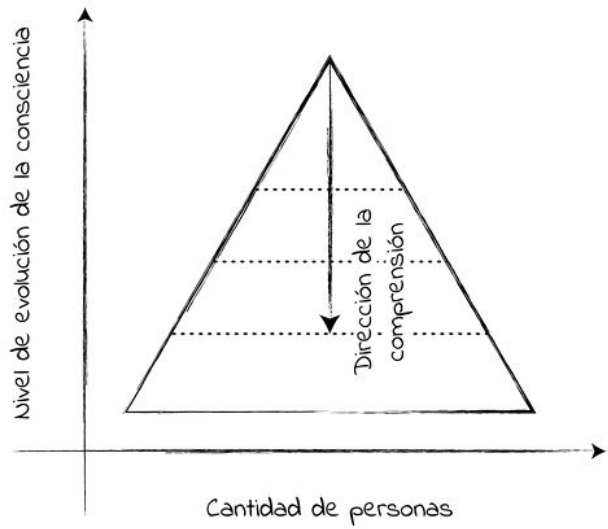
El dormido critica porque no quiere quedarse solo en la siesta de su vida. No quiere que abandonen su juego, necesita de un otro que valide su disfraz, que crea en la mentira de su ego; entonces, critica la emocionalidad del otro, sus reflexiones existenciales y espirituales. Marca todas las incoherencias del que está ensayando una nueva manera de sentir, pensar y hacer: de ser. Claro que el que está despertando va a tener incoherencias, pues empieza a pensar diferente, pero todavía tiene todo un recorrido de una vida llena de hábitos que debe cambiar y soltar. Querrá compartir sus “darse cuenta” mientras conserva aspectos incoherentes. Como expresión de sus inseguridades, aparecerá un coro de dormidos que lo juzguen. Pero, ojo, no pienses que el dormido es malo (en realidad nadie lo es, solo se trata de diferentes niveles de consciencia), solo está dormido y su miedo lo lleva a permanecer en esa mentira y a defenderse.

Así es que, si sos una oveja negra, sentite orgulloso de serlo. Las ovejas negras se reconocen entre sí. Es hermoso tener conversaciones con personas que despertaron o están haciéndolo, porque no imponen, no se defienden, no juzgan ni miran desde lo alto, ni desde el individualismo, sino desde la aceptación e integración de que el otro está en su legítimo derecho de ser como es, pensando como quiera, de que todos estamos conectados; y, habitualmente, ven todo con sentido del humor, porque consideran que, desde cierta perspectiva, todo esto es un sueño.

Creo que son muchísimas las situaciones que muestran que, como humanidad, estamos dormidos; caso contrario, no tendríamos los alarmantes índices de calentamiento global y contaminación planetaria, violencia, consumo de medicamentos, adicciones,

depresiones, consumismo, pobreza y personas con hambre por millones, guerras, corrupción, etc. De algún modo, en una apreciación a priori, podríamos decir que existe una masa crítica de personas que tienen un nivel de consciencia menos elevado. Sin embargo, me siento optimista al respecto y creo que estamos en una suerte de "aula de un jardín de infantes espiritual", en el que cada vez más personas estamos viviendo un despertar de la consciencia.

Lo que quiero señalar, como se puede apreciar en el gráfico que está a continuación, es que los que tienen un nivel de consciencia más elevado son los que comprenden a los que no despertaron. Es como si se tratase de hermanos mayores que son compasivos con los berrinches de los más chicos y los tratan con amor y paciencia.



Los que tienen un nivel de consciencia más elevado comprenden a los de menor nivel de consciencia, pero no al revés.

Otro aspecto importante es que el despertar de la consciencia está edificado sobre la *aceptación* , jamás sobre un juicio, crítica o mandato social. Quiero decir que el ego puede vestir, como dije, muchos disfraces, incluso el de la toma de consciencia. Es cuando vemos a muchos que se hacen llamar espirituales y andan imponiendo sus liturgias y maneras de ver la vida a los demás, con una actitud altanera; o el vegano que juzga al que se alimenta de otra manera. Creo que el que realmente despertó depuso su actitud impositiva y hasta persuasiva; más bien tiene una actitud prudente y compasiva con los demás. Se le da fácil el comprender, aceptar y perdonar y, por tanto, está más cerca de la paz y la tranquilidad que de otra circunstancia, como puede ser la imposición de la propia verdad. Según sea su nivel de consciencia, no se toma nada o casi nada de

modo personal. El que dio ese paso, el que se animó a abrirse del rebaño, el que tuvo su "viaje del héroe" (más tarde veremos de qué se trata), es el que reconoce cuando aparece un espíritu libre. No lo enojan las malas actitudes, más bien las comprende, porque ya no proyecta sus miserias en otros, sino que las aceptó e integró y, fundamentalmente, sabe que las conductas y palabras de los demás tienen que ver con ellos mismos.

La aceptación trae consigo una actitud relajada, fluida. En este sentido, podríamos decir que la toma de consciencia es inversamente proporcional a la preocupación por la opinión social. Tomar distancia y ver ese rebaño al que uno perteneció es reconocer las propias miserias. Cuando las aceptamos en nosotros mismos, las perdonamos en los demás, porque las comprendemos, las integramos y trascendemos. Incluso las agradecemos, porque gracias a esas experiencias aprendimos y nos forjamos como la persona que somos. Es que para amarnos a nosotros mismos, necesariamente debemos amar las experiencias –dolorosas o no– que nos llevaron a ser quienes somos.

¿Sentiste que respetaran tus sentimientos y maneras de pensar?

¿Te sentiste una oveja negra? ¿Es algo que te pesa o te enorgullece?

¿Qué creés que hace que lo vivas de esa manera?

Por todo esto es que el despertar nos vuelve más sensibles y empáticos. Vemos más allá de la diversión y placeres, y entendemos que todo tiene sus consecuencias y que también todo tiene un costo que alguien en alguna parte de la cadena de producción está soportando. Resonamos con el dolor, los miedos, las tristezas ajenas, pero también con la felicidad y la dicha de existir, con el sentimiento de gratitud por el solo hecho de comprender la maravilla de estar vivos.

El despertar es gradual. Me refiero a que, cuando alguien despertó,

es una persona que empezó a quitar muchos velos en su vida, dio el paso para mirar más allá de lo establecido, de saber que no hay tanto de real en lo material; pero claro está que existen muchos niveles de consciencia, por lo que el que "despertó" seguramente no lo hizo del todo, en el sentido de que, por más evolucionado que sea, siempre tiene nuevos desafíos o aspectos por descubrir y hacer conscientes. El despertar es un proceso que implica una gradualidad que contiene un sinnúmero de niveles. Entonces, si miramos atrás, veremos que antes teníamos cierto nivel de consciencia y que ahora vemos las cosas de modo diferente, lo que nos habilita a pensar que, con el tiempo, las experiencias y una actitud de apertura y aprendizaje, seguiremos elevando nuestro nivel de consciencia. Es como cuando releemos un libro y descubrimos nuevos conceptos que no vimos en la primera lectura.

Otro aspecto no menor es que el que despertó –como dije– es asertivo y no impone, pero eso no quiere decir que permita injusticias, que no ponga límites o que no desee el cambio. Más bien, pone límites asertivos y sin culpa, comparte su punto de vista desde el respeto, la generosidad y el deseo de generar bienestar sin frustrarse si sus propuestas no son comprendidas o apreciadas. Es decir que no controla y acepta el proceso del otro, porque comprendió el propio. Solo comparte por la dicha de compartir y desde el desapego de los resultados, porque ya no es el ego el que está al mando.

Otra de las consecuencias más importantes quizás es que la toma de consciencia es liberadora. Esto aplica en el sentido de que "pescar" creencias limitantes nos permite expresar todo nuestro potencial.

Darnos cuenta de nuestras limitaciones, de nuestros miedos y mandatos, es el primer paso para liberarnos de ellos. Es realmente energizante descubrir que muchas cosas que creíamos no poder hacer o que temíamos, solo estaban en nuestra cabeza y que, al estar allí actuaban como un factor sui géneris (creador) de todas esas circunstancias que veíamos allí afuera, sin comprender que todo era la consecuencia de cierta perspectiva de vida. Ver esto, dejar de ser ciegos ante nuestro potencial es difícil, ya que habitualmente no nos observamos a nosotros mismos ni a nuestros programas. Como dije, vemos el disfraz del otro, pero no terminamos de ver el propio, no terminamos de tomar consciencia de que somos la causa de nuestras circunstancias.

Esto de las creencias limitantes lo explico al detalle en mi libro *Modo creativo* , pero vale recordar aquí que, cuando tenemos miedo, es normal entrar en acción restringida, timorata, por la percepción de un contexto de supervivencia, que con posterioridad se materializa en una suerte de autoboicot: "No lo logro porque no lo intenté con convicción, porque en algún punto sentí que no era posible". No nos

animamos a quemar las naves por si tenemos que regresar, y es esa posibilidad la que no nos deja crecer. Es justamente el ímpetu de nuestras conductas lo que metacomunica el nivel de nuestra decisión y convicción, de nuestra coherencia emocional (sentir-pensar-hacer: ser). Este accionar timorato no surte efecto, tal como un avión que intente despegar a baja velocidad. Es que, para despegar, hay que hacerlo a toda velocidad, que es cuando las alas ganan sustentación por el efecto Bernoulli. Así, todas las decisiones son expresión de creencias que terminan materializándose en nuestra vida. De modo que poder tomar consciencia de esas creencias es realmente liberador.

Lo mismo pasa con las oportunidades, ya que las que tenemos son las que vemos. Si nunca las vemos, si no somos conscientes de ellas, no las tenemos realmente. Esto es otra prueba más de que todo está en nuestras creencias, en nuestros mapas mentales. Para poder alcanzar nuestras metas y realizar nuestros sueños, deben estar primero en nuestros mapas mentales, en nuestro inconsciente, porque si no están allí, aparecerá el autoboicot, o ni siquiera tomaremos el camino para que se haga realidad la mejor versión de lo que somos.

Tiempo atrás, no mucho, no se cuestionaba el racismo, el patriarcado ni el machismo. No se los veía como tales. En la actualidad, si bien no logramos ponernos en coherencia y trascenderlos del todo, ya los vemos, comprendemos que implican injusticias que parecieran estar naturalizadas en muchas personas. Pero es la toma de consciencia la que da la posibilidad de liberarnos de estas situaciones. Como esto, muchísimas otras variables invisibles operan desde las creencias en forma inadvertida, porque no somos conscientes de ellas. Por ello insisto y sostengo que la verdadera libertad es la toma de consciencia.

Antes de liberar los pueblos americanos, San Martín tomó consciencia de la injusticia en la que vivíamos, se dio cuenta y soñó la libertad. Se puso en acción y estableció un límite desde el uso de la fuerza estratégica. Derrotó a las fuerzas del reino español, liberándonos de rendirle obediencia. Pero hoy, la dificultad en la conquista de la libertad estriba en que existen muchos intereses que no se encuentran representados en una persona ni en una organización en particular, sino que viven en forma orgánica en las costumbres, creencias y valores de las sociedades. Son impersonales, están instalados en los automatismos de la gente, por lo que no cabe la posibilidad de librarnos de ellos mediante la imposición o la fuerza, sino exclusivamente mediante la generación de condiciones para la toma de consciencia. Es decir, no me imagino a un espiritual o vegano prohibiendo todo estilo de vida e imponiendo el propio a todo el mundo. Como tampoco creo que el que ve pobreza deba quitar lo legítimamente ganado a algunos para darles a otros; creo que esto –

más allá de los impuestos que debemos pagar y la asistencia de urgencias de necesidades físicas y sanitarias– debe ser una elección. Sí creo en la posibilidad de generar condiciones para que otros puedan tener más opciones de elegir y desarrollar una mirada más holística. Insisto, solo crear las condiciones para que puedan elegir. Creo en la toma de consciencia que nos mueva a ayudar a que otros cooperen libremente para una sociedad mejor, a que se contagien de lo bueno. Caso contrario, seguimos dormidos, actuando por obediencia y no por consciencia.

La toma de consciencia hace que disfrutemos más y nos sintamos más energizados. Hacer de un modo consciente el trabajo o la profesión en la que nos desempeñemos convierte algo que pueda ser ordinario en una experiencia extraordinaria. Nos damos cuenta de que valoramos un buen trabajo por encima de la paga, comprendemos que es nuestra función en la vida, le damos un sentido a lo que hacemos, con una mirada que va más allá de la satisfacción de nuestros clientes. Una pareja consciente es un espacio de crecimiento y autoconocimiento, donde la sexualidad se disfruta mucho más, aumenta la conexión con uno mismo y con el otro. Las conversaciones y silencios, los aprendizajes, los miedos y tristezas, las operaciones o circunstancias de pérdida, todo se convierte en experiencias extraordinarias. Los negocios conscientes son más satisfactorios, ya que tienen un para qué, un por qué y un cómo conforme a valores, que al vivirlos coherentemente arrojan por resultado una sensación de satisfacción, un plus, una ganancia emocional que va mucho más allá de lo económico. Lo mismo ocurre con la alimentación, en la que uno selecciona, prepara y consume alimentos conforme a una filosofía de vida consciente, con gratitud y visualizando que es energía que mueve y mantiene sano el cuerpo. Así, el consumo, el ejercicio, el descanso, el pago de impuestos, el estudio, la escritura, el baile, el agradecimiento, el saludar a alguien, abrazar e infinidad de otras acciones, si las vivimos conscientemente, conforman una experiencia mucho más rica.

Tomar consciencia trae un sinfín de beneficios y bendiciones que exceden mi propósito en este texto y no llegaría a describirlos todos, porque de lo que me ocuparé en lo sucesivo es de la coherencia emocional. Aquí me estoy refiriendo a los más obvios, con intención de resumir. Pero entre ellos hay uno que quizás sea el más importante: la toma de consciencia tiene un poder sanador. Es que todos en algún punto vivimos programas que no son sanos, ni naturales, que están en nosotros por costumbres sociales y crianzas familiares. Se trata de programas que son o fueron útiles a otros, y que, si no despertamos, si no tomamos consciencia, buscaremos mantener a cualquier precio. Quiero decir que es muy frecuente que, por ser aceptados o no estar

solos, pasamos a permitir tratos o destratos que no deseamos ni merecemos, que están basados en un miedo oculto, sepultado por muchos años, experiencias y hasta generaciones de ancestros. Miedos que seguramente están allí desde alguna vivencia temprana de nuestra infancia, en la que, por supervivencia o, más precisamente, por obtener unas tajadas de amor, empezamos a forjar un modo de ser determinado. Es que desde la pequeña rendija de la mirada de la infancia, entendimos que esa era la condición para ser amados o considerados. Pero, más tarde, estas conductas se convertirían en nuestra personalidad, en nuestro disfraz, sin tomar consciencia de que era un mecanismo de defensa, una mera estrategia anacrónica del ego para ganar amor o atención.

Así, por ejemplo, vamos por la vida jugando a ser pobres víctimas; poniendo cara de tristes aprendimos a obtener beneficios, a librarnos de exigencias o de que nos siguieran retando. También estamos los que aprendimos que, enfermándonos todo el tiempo, obteníamos cuidados y nos eximían de tareas y responsabilidades. En la otra punta estamos lo que, con el fin de impresionar, de ser admirados, reconocidos o valorados, entendimos que *debíamos* ser exitosos, manejar niveles de estrés insufribles, corruptos o estafar para acumular riquezas a ultranza. Por otro lado, estamos (1) los que creemos que deberíamos hacer esfuerzos inhumanos para ser bellos o mantenernos jóvenes, como también los que nos enorgullecemos porque seremos recordados por los pibes del barrio al salir en primera plana por haber robado un banco o haber matado un policía vigilante. Sí, subyace a cualquiera de estos disfraces un niño o una niña carente de afecto. Así, una cosa llevó a la otra por un largo camino que nos hizo confundir el lujo, la fama, los *like* (“me gusta”), la belleza, la inteligencia o el reconocimiento con el amor y la aceptación genuinos; pero si nos sinceramos, reconoceremos que es lo que todos realmente deseamos recibir.

Por lo tanto, al menos para mí, es obvio que, al tomar consciencia de todo ese libreto que inventamos, de cuánto nos alejamos de quienes realmente somos, de cómo nos engañamos con ese disfraz del personaje que creamos, naturalmente volvemos a la salud. Es que, como explico en *Modo creativo* , todas estas exigencias, presiones o victimizaciones representan una adversidad, que, a nivel biológico, implican una activación, desde leve a intensa, del sistema simpático, con el fin de poner nuestros recursos en la defensa o conquista, lo que desactiva el parasimpático, genera una inmunodepresión del sistema inmunológico e impide también la reconstitución celular.

En conclusión, por mantener esa mentira originada muy temprano en la infancia con el único fin de ser valorados y reconocidos, ingresamos en un modo emocional disarmónico que nos enferma. Esa

disarmonía sostenida en el tiempo termina dando avisos cada vez más fuertes, que van desde dolores o enfermedades como el cáncer hasta la muerte. Hoy sabemos que existe un mensaje, según el tipo de enfermedad que tuvimos, relacionado con el conflicto inconsciente y que siempre merece un análisis. Quiero decir que todo síntoma es un mensaje que antes fue una emoción y, al ser desoído, elevó su intensidad convirtiéndose en una enfermedad. Pero no cualquier enfermedad, sino una que guarda relación con el conflicto emocional no resuelto. Por eso, el que despierta, el que se da cuenta del libreto que estaba representando y –como veremos más adelante– si decide ponerse en coherencia emocional, libera todos esos programas y consecuentemente sana.

Pero claro está que el proceso de sanación –mucho más profundo que el de curación– requiere tiempo (al igual que el enfermar, que es otro proceso que hacemos para despertar la consciencia). La toma de consciencia nos muestra algo; luego tenemos la responsabilidad existencial de seguir en incoherencia o salir de esa mentira y ponernos en coherencia emocional –sobre esto profundizaré más adelante–. De modo que, si la toma de consciencia ocurre cuando estamos cerca de la muerte, muchas veces los tiempos no son suficientes para elegir ponernos en coherencia y volver a nuestro estado natural de salud, y terminamos muriendo, aunque hayamos tomado consciencia. Hoy son cada vez más frecuentes los casos de autosanación por este despertar de la consciencia masivo que estamos viviendo.

Cada vez somos más los que despertamos a una existencia en contacto con nuestro propósito de vida, aunque no coincida con las expectativas de papi, mami o la sociedad. Despertamos y nos ponemos en coherencia emocional alineados a una vida en contacto con la naturaleza, a una vida conectada con nuestras emociones, a una experiencia holística. En fin, el despertar es sanador.

Recordá un despertar en tu vida: ¿cuál era la o las máscaras que más usabas, que te sirvieron para adaptarte y sobrevivir?

¿Cuál era ese personaje? ¿Por qué creés que sostenías ese personaje? ¿Qué beneficios te traía?

¿Identificás en tu vida otra máscara o personaje detrás del cual te

escondés?
¿Valen la pena? ¿Hasta cuándo? ¿Qué intuís que pasará después si seguís vistiendo ese disfraz?

¿Tenés un síntoma físico recurrente?

(Más adelante hablaré sobre qué hacer en este caso).

Cuando despertamos, *no nos tomamos nada como agravio ni elogio personal.* Esto es así porque, como vimos, cuando tomamos consciencia, el juicio cede espacio a la comprensión. Pero sentiremos que nos hicieron daño y odiaremos cuando aceptamos bailar el tango con nuestros –supuestos– victimarios o enemigos. Es que, al estar dormidos, validamos el disfraz del otro, le creemos, creemos que nos hace daño y creemos que fuimos dañados. Jugamos el mismo juego, le damos atención a ello. Con esta mirada, tenemos un encuadre muy restringido de la situación, lo que no nos permite comprender qué hay de nosotros reflejado en el otro. Es como intentar armar un rompecabezas de mil quinientas piezas con solo un par de ellas y, además, sin ver la imagen completa. ¡Imposible! Pero cuando despertamos, vemos la imagen completa, las piezas del rompecabezas parecen armarse sin esfuerzo y solas cobran significado en un contexto. Entendemos que las conductas de ese otro son su disfraz, su ego que no es más que una serie de defensas que le sirven de armadura para protegerse de sus propias heridas; entonces comprendemos que no hay verdadera voluntad de daño, solo de compensar sus carencias y de paliar su dolor y sentimientos de inferioridad. Eso nos permite despersonalizar el conflicto. Cuando nos quitamos el velo y vemos que no hay más que un niño o niña herida allí debajo de esa apariencia que busca compensar su inferioridad, entendemos que todo daño del que creímos ser destinatarios era una consecuencia de sus heridas y que lo que a nosotros nos duela es nuestro, no es culpa del otro. Nosotros solo fuimos un espejo que le mostró su dolor, del que se defendió.

A su vez, su daño, mejor dicho, su supuesto daño o lo que nos dolió fue una oportunidad para mostrarnos a nosotros mismos dónde debemos sanar. Así entendemos que el otro solo fue una suerte de avatar, de maestro que vino a darnos una enseñanza de cómo es

nuestro disfraz, de cuáles son nuestras carencias o heridas que hemos de trascender. La toma de consciencia nos pone en el centro de la escena existencial haciéndonos responsables de lo que vivimos, porque, si nos duele, tiene que ver con algo propio.

No nos duele a todos lo mismo porque no vestimos todos el mismo disfraz. Nos duelen nuestros complejos, y nuestros enemigos eventuales vienen a mostrárnoslos. El que tiene una baja autoestima tendrá un ego más grande, por lo que no tolerará que le den un trato como a cualquier mortal. Al que está acomplejado con la altura le dolerán los comentarios al respecto; la que sienta que no puede intentará demostrar que sí y le dolerá si alguien osa decirle que no puede. Así, cada cual con su disfraz irá encontrando su par con quien bailar el melodrama que le resuene, hasta que aprenda lo que necesite aprender, porque todos somos maestros y alumnos al mismo tiempo en todas las relaciones.

Por último, la toma de consciencia trae paz al alma, que nada ni nadie puede darte ni quitarte. ¿Cómo? Ya me referí a que la toma de consciencia tiene dos aspectos: el racional y el emocional. Si falta lo emocional o vivencial, no está completa. Dejame contarte un ejemplo para que lo veas más claro. Cierta vez estuve en una relación de pareja sobre la que intuía cosas oscuras, no sabía bien qué era, pero sabía que había mentiras. Demoras en responder, respuestas inventadas y en extremo escuetas, en fin, nada de transparencia. Sí, sentía el olor, pero no sabía dónde estaba la podredumbre. Finalmente, cuando pude descubrir racionalmente de qué se trataban esas mentiras, cuando tuve las pruebas, se completó la toma de consciencia: lo emocional y lo racional. Sentí una paz que inundó mi ser como si me sacase un chaleco de fuerza. Sentí la tranquilidad de saber que no estaba inventando, que no eran locuras mías. Es que conocer la verdad nos sana, nos hace libres, nos trae paz. Es que la verdad es una necesidad del alma.

Lo mismo les ocurre a los familiares de desaparecidos: si bien saben en algún lugar de su ser que esa persona querida está muerta, el encontrar el cadáver, aunque los entristezca, es la prueba racional que les permite cerrar el asunto y trae paz a su alma. Esto me recordó que la intuición no miente, que las “vibras” son verdaderas, solo que no nos escuchamos y no confiamos en nosotros mismos como deberíamos.

¿Te pasó sentir la paz de darte cuenta de algo que intuías? ¿Cómo?

En honor a mi pragmatismo robustecido hago un extracto de lo visto: el despertar de la consciencia es un fenómeno espiritual resultante de un componente racional y emocional, es decir que requiere ser comprendido y sentido. Nos vuelve más sensibles y empáticos. Es gradual, basado en la aceptación e integración; habilita a que lo reconozcamos en otros y jamás impone, sino que eventualmente busca ser compartido desde una genuina generosidad. Es liberador, mejora la calidad de vida, te induce a vivir en plenitud, es sanador, te trae paz y despersonaliza las ofensas. ¡Ah!, la última y única banal cualidad: ¡es gratuito (en términos económicos, por supuesto)! Risas aparte, son todas buenas, no tiene una mala. Pero, si esto es así, ¿por qué no todos tomamos consciencia?

¿QUÉ NOS IMPIDE DESPERTAR?

Sufrir la propia muerte y renacer, no es fácil .
FRITZ PERLS

En realidad nada nos lo impide. ¡Nada! Que se nos quede bien grabado. Somos nosotros mismos los que decidimos no despertar, en aras de una sola cuestión: evitar el dolor y mantener cierta comodidad. Solo estos aspectos actúan como dificultades y obstáculos (guardianes) para la toma de consciencia, pero nada lo impide. Como decía Fritz Perls, el creador de la Gestalt, “sufrir la propia muerte y renacer no es fácil”. Pues bien, él no estaba haciendo referencia a otra cosa más que al darse cuenta, cuando tomamos consciencia y quitamos un velo. Ya dije que, a lo largo de los años, con el objetivo de satisfacer necesidades emocionales, vamos desarrollando estrategias que van dándonos cierto refuerzo social, y así se va apuntalando el neurótico que somos con nuestro ego, y terminamos fundiéndonos con nuestro disfraz, creyéndonos que somos ese personaje, para un buen día darnos cuenta de que todo ese tiempo estuvimos viviendo una mentira. Imaginate que soltar todos esos hábitos, matando al que fuimos y renacer es una situación, como mínimo, desestructurante y dolorosa. Es que nos refugiamos en esos roles que nos dieron seguridad en el pasado y, por lo tanto, no estamos dispuestos a soltarlos fácilmente. Como un crustáceo decápodo, más conocido como cangrejo que, para poder seguir creciendo, debe abandonar su coraza y mudarse a una concha de caracol más grande y nueva. Pero en el ínterin debe quedarse desnudo, a piel descubierta, exponiéndose a todo eso de lo que se protegía con su antiguo cascarón. Desapegarnos de todo ese modo de ser, todos esos valores (materiales e inmateriales), modos de pensar

para gritar a los cuatro vientos “¡Me equivoqué, por aquí no era!”, es una actitud reservada a unos pocos valientes. Muchos prefieren permanecer dormidos, pues de ese modo no hay dolor. Pero, claro, el precio por una vida anestesiada es nada menos que prescindir de nuestra libertad. ¡Vaya precio!

Si indagamos un poco más en por qué nos cuesta el despertar, veremos que hay una capa más antes de evitar el dolor: el miedo al dolor. Y aquí sí que estamos jodidos. Porque el mayor enemigo del crecimiento es el miedo al dolor. El problema es que somos educados para evitar el dolor; (2) más aún, existe cierto mandato social de que debemos estar felices todo el tiempo, de modo que cuando nos encontramos ante una situación de pérdida, no nos permitimos transitar la tristeza, la incertidumbre ni la angustia. Llegados a este punto, bloqueamos un proceso natural, garantizando así un efecto rebote, puesto que estas emociones bloqueadas se convierten en asuntos inconclusos que nos acompañarán como la sombra hasta que las transitemos dándole cauce a su expresión.

Es curioso el hecho de que, palabras más, palabras menos y resumiendo mucho, el camino para salir de la depresión, de la fobia, del trastorno de ansiedad, como de muchos otros trastornos emocionales, además de tomar consciencia y acceder a una nueva perspectiva de vida (mediante una corrección cognitiva de las creencias irracionales que nos generan sufrimiento y de develar programas inconscientes) consiste simplemente en transitar emociones displacenteras. Esto es, dejar de evitarlas y permitirnos vivir el proceso llorando todo lo que sea necesario. Sí, suena mal, pero desde los últimos avances de la terapia de la aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), sabemos que, para superar algo, además de esa reestructuración cognitiva que menciono, debemos transitar la emoción displacentera. Esto es, permitirnos la “incomodidad limpia”, cuando vivimos y transitamos genuinamente el dolor.

Pero cuando no nos lo permitimos, aparece la “incomodidad sucia”, cuando desarrollamos miedo al miedo, angustia por la angustia, etc. Es decir, por el simple hecho de no aceptar ni una pizca de dolor, nos ponemos en una situación de exigencia de estar todo el tiempo felices, lo que impide que las demás emociones displacenteras fluyan con naturalidad. En este punto se traba todo y empezamos a acumular tristezas hasta hacer una depresión, o angustias hasta un trastorno de angustia, o miedos hasta una fobia. Es que, para que se te pase la tristeza, en algún momento tendrás que llorar y permitirte estar triste. Lo mismo que para superar el miedo tendrás que mirar de frente a lo que temés y afrontarlo. Para superar el vacío, tendrás que habitarlo. Estos pasos difíciles en la vida son los que llamo “peajes emocionales” (consultá el Glosario), en el sentido de que, para llegar a ciertos

lugares que deseamos, tenemos que pagar. Paradójico ¿no?

Entonces, con la premisa de evitar el dolor y los peajes emocionales, nos da miedo la verdad, porque tomar consciencia y darnos cuenta de que estábamos viviendo una mentira o un mandato familiar, por ejemplo, en algún momento implicará tener que cortar ese mandato y hacer lo que uno realmente siente o, lo que para mí es peor, vivir con la incomodidad de saber que estamos obedeciendo un libreto ajeno o tomando una actitud cobarde. Además, decir la propia verdad, ser un disidente, casi nunca se da con el apoyo del clan, sino pagando el precio de su rechazo. Es tan así que, antiguamente, los que pensaban distinto pagaban sus ideas rebeldes con el exilio o la muerte. Todos conocemos las historias de Jesús, Copérnico, las "brujas" de la Inquisición y, si este libro está en tus manos, me animaría a decir que vos y yo también somos las ovejas negras de nuestra familia o entorno social, que pagamos un precio por la toma de consciencia.

Peor aún, ser un disidente revive memorias arcaicas de muerte, porque, cuando éramos primates en el Pleistoceno, el alejarnos de la manada era una sentencia de muerte. No sobrevivieron a las heladas ni a los predadores los que se fueron solos, murieron y con ellos también la información genética de ser diferentes. Así es que los que sobrevivimos tenemos programas genéticos que nos inducen a movernos en manada y, si nos alejamos, pagaremos el precio de un miedo como señal de que estamos en zona de riesgo. Pues bien, hoy este miedo es una mentira, nuestros ancestros estuvieron en riesgo real por su cuenta, pero nosotros podemos hacer la nuestra, que no pasa nada. Es más, seguramente "el viento cósmico" nos juntará con otro grupo de disidentes. Resonaremos y nos encontraremos en algún punto.

Entonces, reduciendo la ecuación, podemos concluir que muchos buscamos evitar la toma de consciencia porque, manteniéndonos dormidos, no cuestionamos las costumbres del clan ni las sociales, permanecemos lealmente en silencio, cómplices de una mentira a cambio de su aceptación y membresía, resignando nuestra libertad. Es una bifurcación entre seguir la propia verdad o continuar en un letargo lleno de los beneficios de obedecer.

Completá las frases.

Para que me quieran, tengo que

Para que me cuiden, tengo que

Para que me den atención, tengo que

Ahora, ¿cómo sería darme a mí mismo todo eso que espero del afuera? ¿Qué pasaría?

Los nativos del desierto de Kalahari (Namibia) tienen una técnica muy efectiva para cazar monos sin hacerles ni un solo rasguño. Realizan un pequeño hueco en un termitero, luego colocan en su interior semillas de melón y esperan a que el curioso mono se acerque a investigar. El mono ingresa la mano por el hueco y toma las semillas, pero, al intentar retirarlas, no puede, pues su puño cerrado es de mayor tamaño que el diámetro del hueco. Luego viene el cazador y le pone una cuerda al cuello y lo apresa. Lo curioso es que el mono se desespera al ver que se aproximan para sujetarlo. Podría liberarse instantáneamente con solo soltar las semillas, pero no lo hace, se aferra a ellas y así pierde su libertad.

Como a estos monos, nos pasa que, por la necesidad de pertenecer y complacer al clan, nos quedamos presos de una situación de incoherencia emocional, por no soltar cierta comodidad, por no animarnos a disentir.

Pero, ¿de dónde viene semejante apego?

¡Triste época la nuestra!
Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio.
ALBERT EINSTEIN

1 - Hablo en primera persona del plural para referirme a ejemplos o circunstancias diversas y hasta opuestas, porque me gusta sentir que todos somos uno, que todos en algún momento de nuestras vidas pasamos por esas experiencias. Así, cuando me refiero a los que tomaron consciencia y despertaron o a los que siguen dormidos, los que sanaron o los que son violentos o incoherentes, lo hago con un “nos” incluyéndome a mí, a vos y a todos. Esto lo hago con la convicción de que no estamos separados y de que de algún modo estamos conectados y todos tenemos algo del otro. Que los demonios que vemos en los demás también son propios y que, por lo tanto, aunque en algunos aspectos desde mi ego me encantaría borrarme de la lista de los que permanecen dormidos, creo que no tiene ningún sentido especificar.

Ya dije que no vamos a señalarnos . Unos más , otros menos, unos en unos aspectos y otros en otros, pero todos estamos despertando en este planeta Tierra mediante una experiencia de aprendizaje. Estamos conectados y lo que le pasa a uno u otro también me pasa –o puede pasarme– a mí. No todos constituyen mis casos particulares, pero puedo decir que “son nuestros casos”, porque somos uno.

2 - Más aún, desde un punto de vista biológico y psicológico, estamos diseñados para evitar el dolor y acercarnos al placer. Por lo tanto, naturalmente tendemos a repetir todo aquello que creemos que nos aleja del dolor. El problema es que, con este mismo fin, nuestro cerebro tiende a automatizar estrategias que alguna vez fueron exitosas, generando resistencia al cambio, sin advertir que seguramente las circunstancias en que se desarrolló esa conducta, ahora automatizada, ya no son las mismas.

CAPÍTULO II
FUIMOS PROGRAMADOS

AUTÓMATAS HASTA DESPERTAR

Cuando uno vive un programa, se desconecta consigo mismo e ingresa en incoherencia emocional, por tanto nada le resultará suficiente ni satisfactorio. Sería como estar en una selva de plantas de plástico: no hay perfumes, vivencias reales ni aventuras que nos estremezcan. Al desconectarnos de nuestro ser más profundo, estamos proclives a buscar afuera lo que en realidad está adentro. Sentimos un vacío existencial del que eventualmente buscamos escapar mediante lo material, las sustancias, el narcisismo, la fama, el poder, obedeciendo o rebelándonos a ultranza, deprimiéndonos o mediante infinidad de otros disfraces del ego. Hasta no despertar, seremos autómatas programados por millones de mensajes. Emanciparnos de esos hechizos parece estar reservado solo para los que estamos dispuestos a mirar hacia adentro y despertar, pagando el precio de ser ovejas negras. Todo comienza en nosotros mismos, porque no hay despertar sin autoconocimiento.

Antes de comenzar a ver cómo se fueron instalando nuestros programas, hagamos un ejercicio que nos va a servir a develarlos.

Esto va a ayudarte a ver cuáles son tus creencias, cómo estás programado o programada. ¡No te hagas trampa! Te propongo un ejercicio para dilucidar las creencias nucleares que funcionan como atractores o imanes de tus circunstancias, en tanto son profecías autocumplidas. Completá rápidamente las siguientes frases con la mayor cantidad de adjetivos que se te ocurran. ¡No lo pienses mucho! Poné todo lo que se te venga a la cabeza. Los dos renglones son solo una sugerencia de que es un espacio para completar, pero puede ser mucho más extenso. Tomá papel y lápiz y fluí en libertad. Recordá que cuanto más completo lo hagas, más te beneficiarás.

La vida es:

El mundo es:

Seleccioná un objeto cualquiera que esté al alcance de tu vista y describilo al detalle con todas sus características y accidentes. Podés repetir el ejercicio seleccionando otro objeto.

Objeto: _____

Descripción: _____

Luego de completar las frases con adjetivos, estás en condiciones de continuar con la siguiente etapa del ejercicio. Solo cuando termines el ejercicio leé cómo completarlo en la referencia que está al pie de esta página. (1)
¡No te hagas trampa! No leas hasta terminar el ejercicio.

Volviendo a lo nuestro, ¿de dónde vienen nuestros apegos? ¿Cómo fuimos programados o programadas?

SOMOS UNA MAMUSHKA

¿Cómo se confecciona todo este disfraz del que no somos conscientes? Veamos.

A todos nos gustan esas muñecas rusas que, aunque sabemos lo que contienen, nos divierte abrirlas para descubrir que adentro existe una más pequeña, que a su vez contiene otra más pequeña, que contiene otra, y otra, y otra… Las desarmamos, con la intriga de saber cuántas hay, y nos enternece la última, o la primera, sí, la más pequeña.

Bueno, siempre pensé que somos como una *mamushka* , porque, si bien lucimos como la más grande, siguen existiendo todas las otras en nuestro interior. Creemos que nuestro yo adulto, la *mamushka* más grande, es la que está al mando, pero no es así. En realidad, disfrazamos en conductas de adultos necesidades de cada etapa vivida representada en cada muñeca, aunque no las recordemos, pues están bajo varias capas. Más aún, según mi experiencia como terapeuta, la que tiene más impacto en nuestra conducta actual es la primigenia.

¿Cómo funciona esto? Pasa que los seres humanos nacemos fusionados a nuestras madres, quienes son fuente de protección, alimento, seguridad, pertenencia y amor. Más tarde entran en escena otras figuras familiares; entre todos nos van criando, moldeando, a medida que nos transmiten toda una forma de ver la vida, desde el lenguaje hasta costumbres, valores, miedos, mandatos, etc. También nos ofrecen cobijo y protección. En ese proceso, aplauden cuando

caminamos o pronunciamos las primeras palabras entendibles y nos retan cuando curioseamos con el enchufe de la luz o con nuestros genitales. A esto tenemos que sumar los procesos identificatorios por los que se van incorporando infinidad de gestos, movimientos, maneras de pensar y hablar, etc. También en este proceso entran en juego, desde un punto de vista neurológico, las famosas neuronas espejo, que nos hacen aprender por imitación e incorporar una incontable cantidad de comportamientos que vemos en los seres con quienes pasamos más tiempo o a los que, más tarde, admiramos. Así, de una compleja interacción entre todas las variables gestacionales, identificatorias, cosmológicas (que se cree imprimen características según fuerzas gravitacionales durante el período gestacional), alimentación, genética, clima, estímulos del afuera y las propias respuestas (derivadas de nuestro temperamento, la parte heredada de la personalidad) ensayamos modos de ser que, según los resultados que obtenemos con el tiempo, van fraguando y dando forma a nuestra personalidad, a nuestro disfraz.

A nivel psicológico, somos una suerte de encastre o de creación al estilo Frankenstein, que tiene partes de otros cuerpos, en el sentido de que somos una yuxtaposición de todos estos aspectos que dan por resultado nuestra forma de ser. Muchos creen que eligen esa forma de ser, pero en realidad es el fruto, en grado supremo, de una compleja interacción de todas estas variables. La paradoja está en que, mientras no vemos que somos ciegos, seguimos ciegos. Cuando vemos que somos ciegos, empezamos a ver. Es decir, cuando empezamos a ver de dónde viene cada parte, cada manera de pensar, nuestra forma de desear, comenzamos a despertar y a comprender que constituimos una suerte de creación basada en copias de partes de otras personas; aquí empezamos a conocernos a nosotros mismos y a elegir realmente con qué quedarnos y con qué no. En términos más simples aún, no somos conscientes de cómo fuimos programados, pero, cuando lo vemos, empezamos a ser libres para decidir con qué nos quedamos y qué agradecemos y soltamos.

El disfraz nos sirve para protegernos en caso de que el contexto sea atemorizante, abandónico, impredecible o tóxico, pero también para obtener la atención que necesitamos. Va tomando forma así el niño o niña bueno, obediente, silencioso, o bien el revoltoso, rebelde, torpe, que no aprende, violento, etc. Cada uno de estos modos de ser, para bien o para mal, fueron quedando incorporados como adornos de nuestro disfraz.

No estoy tratando de culpabilizar a ninguna madre, padre, abuela ni a nadie; solo señalo que de la necesidad de protegernos y de satisfacer necesidades emocionales ante la crianza recibida surgió nuestro disfraz. Pero que, a su vez, para ser justos, los tratos –

amorosos o no– que recibimos de nuestros padres en nuestras infancias provienen de sus crianzas, que en muchos casos –en la mayoría, diría– fueron peores que las nuestras. Muchos recibieron tratos crueles, caóticos, impredecibles, e hicieron todo lo que pudieron para sobrevivir a ellos. Entonces, llegado el momento de criar a sus hijos, repiten patrones inconscientes; o bien, si tomaron consciencia de aquellos errores cuando fueron criados, en general buscan compensar y reparar las carencias o equivocaciones de esa crianza, metiendo la pata también, pero la otra. Es que muchos, por compensar sus carencias, terminan sobreprotegiendo y sin notar que las frustraciones que vivieron no fueron tan malas como parecen.

Entonces, día tras día, a través de festejos y desaprobaciones, fueron reforzando y rechazando conductas. A su vez, nosotros aprendimos que, para ser aceptados, para pertenecer o para captar atención, tuvimos que desarrollar cierto modo de ser. Así empezamos a probarnos diferentes disfraces, hasta que encontramos uno que nos quedaba, cuya elección no es casual, y a nivel familiar tiene una significación que comprendemos cuando despertamos, a partir de que nos animamos a interpelarnos.

Tus criadores ¿qué aspectos fomentaban en vos y cuáles desaprobaban? ¿Cuáles eran sus expectativas sobre tu persona?

¿Notás que quedó algún remanente de aquellos mandatos? ¿Cuáles?

¿Reconocés en tu forma de ser algo de tus criadores? ¿Qué?

En muchos casos, ante la indiferencia de nuestros seres más cercanos o de una sociedad que nos margina, desarrollamos disfraces negativos con la intención de que nos miren, de que nos presten atención. Entonces, si no van a poner atención en nosotros sobre lo positivo buscaremos que nos la den desde lo negativo. Así como una persona que esté muerta de hambre y no tenga un plato de comida digna hurgará en la basura para encontrar algo que llevarse a la boca,

un niño que no reciba afecto del bueno buscará ser mirado, aunque más no sea, desde sus aspectos negativos. Esto es lo que Erick Erickson llamó la "identidad negativa": cuando una persona es ignorada al punto de ser invisible, desarrolla una personalidad que amedrenta, amenaza, y parece peligrosa. Es el disfraz del delincuente, del pandillero, del mafioso que, en el fondo, busca ser mirado, ser temido, ser no importa qué ni quién, pero desesperadamente busca ser alguien. Un maravilloso ejemplo es la película *Guasón* , que bien podría ser real, porque estoy seguro de que es la historia que de algún modo vivió toda persona que opera en la oscuridad. En mi opinión, no existen personas malas, sino personas que fueron privadas de amor, y que, por tanto, no se saben merecedores de amor del bueno, por lo que tampoco pueden darlo. Porque, muchas veces, la medida de un amor amputado establece la medida del sentimiento de inferioridad, de la envidia y del deseo de venganza, que regirá como una constante inconsciente en su conducta actual pero originada en una desnutrición emocional de la infancia.

No creo que esta sea una historia aislada, porque todos tenemos la vivencia de ciertas carencias emocionales, unos más, otros menos; incluso, hayan ocurrido o no, porque existe lo que el mismo Freud llamó "realidad psicológica" en contraposición con la "realidad objetiva", en la que cotejó con sus pacientes que no siempre lo que describían coincidía con lo que realmente había pasado. Así, algunos relataban historias de abandono, desamor, violencia, cuando en realidad no habían ocurrido. Pero la realidad psicológica, lo que uno cree que pasó es lo que cuenta, es lo que tiene poder de generar una actitud de vida, un disfraz. Es el cuento que nos contamos el que cuenta. Entonces nos abocamos a diferentes tareas y alcanzamos diversas metas con el fin de lograr protección, seguridad, resguardo económico, fama, poder, etc.; pero en realidad están provocadas por la necesidad de compensar esas carencias afectivas de la infancia. Disfrazamos necesidades de nuestro niño interior herido con conductas de adultos que siguen vigentes. Fuimos cubriendo, capa tras capa, aquellas vivencias de la infancia que seguirán siendo el epicentro de una serie de conductas que son una suerte de resultante entre nuestras necesidades, las del clan y las de la sociedad. Todo un disfraz, que se fue moldeando y perfeccionando con la aparición de cada *mamushka* a lo largo de diferentes etapas de la vida con el objetivo de protegernos, de evitar dolor.

En tus metas actuales, ¿cuánto hay de la que soñaste de niño?

¿Son metas genuinas u obedecen a una compensación de carencias de tu infancia, o son expresión de tus miedos y creencias limitantes? ¿Por qué?

Entonces, podemos encontrarnos con un personaje que invirtió toda su vida en lograr poder y riqueza económica, incluso por medio de la corrupción y el robo. Pero todo esto ¿para qué? Para compensar tremendas inseguridades infantiles generadas por carencias afectivas. Lo irónico de esto es que no importa cuánto poder, dinero y fama logre, o mansiones acumule: nada será suficiente, porque el epicentro sigue vigente y es ese miedo a quedar desprotegido, carente de afecto y valoración de aquel niño interior herido y desnutrido emocionalmente. Todas vivencias anacrónicas que siguen teniendo el poder de generar conductas muchos años más tarde, hasta que uno decida voltear y atender la muñeca primigenia. Hay quienes nunca despiertan, y continúan incesantemente en el camino de acumular, tener poder, fama, saber más, muscular, ganar más, creyendo que en algún momento satisfarán su vacío existencial. Mientras que otros, de algún modo, a solas, quizás mirando por la ventanilla del avión, en la cama de un hospital, despidiendo a alguien, por propia decisión de descubrir qué le pasó a la *mamushka* primigenia o por cualquier otro despertador del alma, comienzan a preguntarse "¿Para qué correr y acumular tanto?".

También están los que compensan aquellas carencias subsumiéndose en un juego perverso de convertirse en el prototipo de lo que sea valorado por la moda del momento a cambio de impresionar. Confunden el ser deseados o tener miles de "me gusta" con ser amados; entonces, como Narciso, se enamoran de su imagen. Se obsesionan por cumplir con los estándares de belleza del momento, creyendo que así obtendrán amor. Pasan a vivir en el muro de Instagram o Facebook, con fotos cuidadosamente seleccionadas para impresionar y agradar al otro, sin entender que es la autoaceptación lo que primero necesitan. Otros dejan de pensar por sí mismos y se fanatizan con una ideología defendida por la familia o un grupo de personas en quienes encuentran protección y cobijo. O bien, si lo que les dijeron era que debían tener un título universitario, que debían tener hijos, una pareja, una casa, permanecer en una ciudad, guardar un secreto, lo que sea, lo harán para conservar la membrecía y protección familiar o de cierto círculo social que les garantice seguridad, sin siquiera preguntarse si es lo que realmente desean para

sí mismos. Todos estos disfraces tienen un factor común: ¡la falta de amor a sí mismos! Falta de amor a sí mismos originada en que no fueron amados ni aceptados, por lo que no aprendieron a hacer eso consigo mismos. Entonces quedan atrapados en la imposible tarea de mejorar para amarse, ignorando que nada van a cambiar desde afuera, nada, hasta tanto no tengan una conversación sincera con aquella *mamushka* más pequeña, hasta tanto no aprendan a amarla/se.

Así, a lo largo del tiempo, con cada aplauso y reconocimiento social vamos aprendiendo a lamer nuestras cadenas o, peor aún, vamos haciendo que nunca las veamos.

Y como decía Serrat, "cada loco con su tema", nos vamos encontrando, en esta gran fiesta de disfraces que es la vida, con personajes que visten de empresario, con sus millones acumulados, sus empresas y autos lujosos; el artista; el *hippie* ; el deportista; el depresivo; el travesti; el hombre perfecto; la mujer hacendosa; el superhéroe rescatista de la familia; el rebelde; el machista; el justiciero; el siempre niño, etc. Quiero dejar bien en claro que ninguno de estos personajes es un problema en sí mismo, sino cuando no se trata de una elección consciente y genuina. Mantener todo ese disfraz y escenario resulta una tarea extenuante, que a la postre trae enfermedades, porque nos pone en incoherencia emocional.

Por todo esto, si queremos volver a encontrarnos, recordar quienes somos, tendremos que iniciar un viaje hacia nuestro interior. Atravesando las capas de cada *mamushka* , de lo vivido en cada etapa de nuestras vidas y conectándonos con nuestro niño interior, que muchas veces –me animaría a decir que siempre– está herido en algún punto. Ya volveremos sobre cómo su voluntad, su voz siempre está, aunque casi no podamos oírla bajo tanto ruido de nuestro personaje actual.

Si cada mamushka es una etapa de tu vida, quiero que le pongas un nombre, como si se tratase de una película. Si no te sale un nombre, poné adjetivos, describí cada etapa. (2)

- Primera Infancia (0-5 años) _____
- Niñez (6-9 años) _____
- Pubertad (9-11) _____
- Adolescencia (12-18 años) _____
- Juventud o adolescencia tardía (14-30 años)
- Adultez (30-59 años _____
- Persona mayor (60 años o más) _____

Ahora quiero que observes si existe alguna relación entre las primeras mamushkas con las siguientes.

MAMUSHKAS COMO CAPAS GENERACIONALES

Otro aspecto que es hermoso de estas muñecas rusas es que también se pueden considerar como representación del lugar de donde venimos, pero en una escala generacional, en que cada muñeca ya no es una etapa de la vida personal, sino una generación de nuestro clan. Por tanto, la muñeca más grande representa quienes somos nosotros ahora, pero dentro de nosotros están cuatro o cinco generaciones pasadas que traen con ellas todas las experiencias, recursos, formas de ser de nuestros ancestros. Puede parecer extraño, pero no solo heredamos la forma de nuestro cuerpo, color de ojos y demás características físicas, sino también habilidades, recursos personales, traumas, predisposiciones a sentir determinadas emociones y hasta mandatos familiares, es decir, heredamos toda una clase de programas que van a influir en nuestra conducta. Bert Hellinger denominó a esto "conciencia familiar". Dice Stephan Hausner, especialista en terapia familiar sistémica y constelaciones familiares: "las experiencias y los acontecimientos traumáticos sucedidos en una familia les infunde miedo a sus miembros durante generaciones". (3)

Voy a poner un ejemplo de ficción para que lo veamos más claro: una mujer (primera *mamushka*) se une en matrimonio con un hombre en una relación no basada en el amor, sino en miedos a quedar en soledad y conveniencias familiares; cuando esta relación está por terminarse, se extiende un tiempo más ante un inesperado embarazo. Nace entonces una niña (segunda *mamushka*). Más tarde, como es de esperar, ese vínculo de pareja perece por falta de amor, y los padres se separan. El padre asume una presencia intermitente en la vida de su hija, con un modo de ser cambiante e impredecible, con actitudes violentas producto de su frustración y mala gestión emocional. Por su parte, la madre busca amparo en otros hombres que nunca la valoran

realmente. Así, ambos entran y salen de la escena emocional de su hija según dictámenes legales y momentos de soledad generados por rupturas con sus respectivas parejas. La niña crece en medio de un abandono intermitente y falta de atención, que más tarde trata desesperadamente de compensar buscando abrazos disfrazados de sexo. Disfruta de la sexualidad, pero subyace la esperanza inconsciente de encontrar intimidad, alguien que le dé amor y genere un espacio de seguridad consistente. Se mantiene fría y distante, pero necesita atención, alguien que la admire y confirme, por lo que encuentra en el ámbito de la actuación un reconocimiento que nunca tuvo de su padre. Sube al escenario, se prende la cámara y fluye, sabe que tiene todos los ojos puestos en ella, admirándola y aplaudiéndola, con la ventaja de que luego de eso vuelve a su distancia social, a su búnker emocional que le garantiza que nadie la dañará, pero que también le impide entregarse en el momento de dar el paso de establecerse en una relación.

Pese a las estrategias anticonceptivas, en un reencuentro con una de las exparejas, queda embarazada de una niña (tercera *mamushka*). Quizás el inconsciente resolvió satisfacer la necesidad de intimidad con una nueva vida, con quien no tendría que vivir el riesgo de las inconsistencias afectivas padecidas por sus padres y exparejas, y para quien ella finalmente lo sería todo. La bebé nace por cesárea a pesar a los esfuerzos de tener un parto natural. Cuando niña, se le nota a la legua que ha heredado de su abuela la facilidad para la literatura, además de sus ojos y pestañas. De su madre, el temperamento e ínfulas de rebeldía ante lo establecido, con cierta urticaria ante los hombres en general. Su madre, ante tanto abandono y crianza inconsistente que vivió, busca por todos los medios que su hija –la nieta de la primera mamushka– jamás pase por lo mismo, por lo que mantiene bien alejada esa posibilidad, compensando sus propias carencias y sobreprotegiéndola, haciendo de los caprichos su urgente prioridad. Acude al trote al llamado de su hija de la otra punta de la cocina para alcanzarle la mayonesa que está en la mesa, pero fuera del alcance del brazo de su hija, quien ahora ya es púber.

Pasan los años y la nieta (la tercera *mamushka*), ya en su mediana edad, discute con su hijo (cuarta *mamushka*) que poco está en casa y que le asegura que dejará las drogas cuando él quiera: con él repitió el modelo de conceder sin dilación lo que fuera que deseara. Una tarde, libre de su trabajo, se prepara el mate y rompe en llanto sin entender qué hizo mal con sus parejas, por qué no pudo encontrar alguien en quien confiar y construir una familia.

Así, aunque parezca de ciencia ficción, con cada generación se van construyendo programas de conductas que se adquieren por vía genética y por aprendizaje. Los programas son inconscientes y tienen

la función de prevenirnos de lo que el inconsciente percibe como peligroso. Si un ancestro tuvo un fuerte desamor, es posible que heredemos un miedo a las relaciones de intimidad, porque solo de un vínculo profundo puede haber dolor, entonces surge el apego evitativo. (4) O bien, quizás alguno padeció una cruda pobreza, que se buscará compensar a ultranza, de manera que se puede generar en alguna descendencia un disfraz que apunte a acumular riquezas como un modo de protección ante el miedo a la carencia.

¿Qué sabés de tus ancestros? Anotá diez aspectos positivos y diez negativos de cualquiera de los que te preceden en tu árbol genealógico.

Subrayá los aspectos que sentís que heredaste, tanto los positivos como los negativos.
¿Por qué creés que tus padres te criaron de esa forma? ¿Qué vivencias tuvieron (que los marcaron o no) por las que se vieron en la necesidad de criarte como lo hicieron?
Reflexioná sobre cuáles fueron sus carencias, sus miedos, sus tristezas.

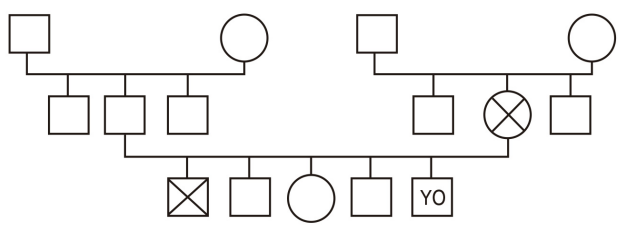
El despertar, como vimos, es tomar consciencia de quienes somos realmente, la posibilidad de trascender estos mandatos que operan desde lo profundo del inconsciente. Para saber quiénes somos, es necesario también comprender de dónde venimos. Una larga y rica historia nutre nuestros programas inconscientes. Cada elección que hacemos es la resultante de nuestros aspectos sanos y de los no resueltos. Todo está alojado allí, en esa gran bóveda llamada inconsciente, donde no solo se encuentra lo que vivimos, sino lo que vivieron nuestros ancestros. Tratar de desenmarañar esta madeja a las apuradas parece complejo, pero con tiempo y coraje uno puede revisar qué es de cada cual. Cada persona es un mundo que mantiene conexión con todo, y todo tiene un por qué. Separar la paja del trigo, lo que es propio y lo ajeno, es un camino de toma de consciencia paulatino, casi siempre lacrimógeno, pero liberador.

Por lo tanto, creo que tenemos muchas capas, (5) no somos lo que mostramos, sino más bien lo que está en lo profundo de nuestro ser, y tenemos la responsabilidad existencial de conocernos a nosotros mismos. Es que todos poseemos un pasado que sigue vivo en nosotros

hasta que sea reconocido y perdonado. Creemos que la mayoría de las respuestas que damos y nuestras conductas son una elección consciente, pero –como vimos– tienen su origen en aquellas vivencias alojadas en las *mamushkas* primogénitas, personales y de generaciones pasadas.

Heredamos mucha información de nuestros ancestros, tanto lo bueno como lo malo. Para cambiar, hemos de tomar consciencia de quién queremos ser, pero también de dónde venimos, porque más allá de lo que nos haya tocado en la "repartija" genética y cultural, somos artífices de nuestro porvenir. Nuestro origen no nos determina, solo es un punto de partida, un inicio cuyo recorrido y destino está en nuestras manos. Tomar consciencia de nuestra familia es un gran paso para iniciar un cambio.

Para tomar consciencia de tu familia, confeccioná tu genograma. Es un esquema del árbol genealógico con información sobre los miembros de una familia y sus relaciones. Seguramente tendrás que preguntar a tus familiares (asumiendo que pueden esconder datos, por lo que también tendrás que ver álbumes de fotos viejas). Preguntales respecto del carácter, la profesión y los intereses de cada familiar. Esto te dará información de tus raíces. A continuación, te muestro mi genograma a título de ejemplo. Solo anticipo un par de cuestiones para considerar: los hombres se grafican con cuadrados; las mujeres, con círculos; los fallecimientos, con una cruz dentro de la figura, y las adopciones, con una línea de puntos. En fin, hay muchos más detalles que encontrarás en Internet.



Conectate con el nombre y la energía de cada familiar. ¿Percibís algo? ¿Te llega algún mensaje o información? Si tenés duda, no hay nada malo en preguntar e investigar.

En cuanto a la historia familiar, es importante comprender que nunca es bueno mantener secretos familiares. A nivel inconsciente, siempre sabemos la verdad de nuestro clan, y pretender esconderla es como intentar tapar el sol con el dedo. Sostener voluntariamente secretos familiares es ser partícipe de lo que nos enferma: la incoherencia emocional. Como seres conscientes, hemos de promover lo que nos sana y nos hace libres: la verdad. A nivel inconsciente, percibimos la verdad que subyace a los relatos que recibimos de nuestros familiares cuando fuimos niños (más adelante te contaré un ejemplo de una consultante y de cómo se dio cuenta de una mentira).

Aunque los familiares se empeñen en mentir o esconder situaciones, estas terminan expresándose de algún modo, generalmente como conductas sintomáticas o enfermedades físicas. Puede parecer raro o difícil de creer, pero te aseguro que luego de años de experiencia terapéutica, no me queda ni la más mínima duda de que es así. Sanar emocionalmente es un proceso que tiene lugar a partir de la toma de consciencia. Una persona que se conoce a sí misma y conoce su origen y sus emociones, será libre para construir armónicamente su proyecto de vida. Una sociedad más pacífica y armoniosa no solo se construye desde las condiciones de higiene, alimentación y salud, sino fundamentalmente desde adentro, desde lo más profundo del corazón, con una educación que promueva el autoconocimiento y la coherencia emocional.

EL ELENCO INCONSCIENTE

A partir de todo lo que vimos, estamos en condiciones de comprender y develar algunos conflictos o atracciones misteriosas con ciertas personas. Nuestro inconsciente tiene una representación de un elenco de personas que nos acompañaron en nuestra vida, principalmente en nuestra infancia. Entonces, puede que, de adulto, tengas una relación particular con tu jefe, porque en él proyectás la imagen inconsciente que tenés de tu padre. Quizás en esta analogía tus compañeros de trabajo vengan a representar tu relación con tus hermanos. Posiblemente, tus amigos lo hagan, o cualquier otro, pero lo que intento mostrarte es que eventualmente nos relacionamos con personas de un modo particular, porque esa relación está muy impregnada de las características del vínculo que tenías con un ser significativo de tu vida, que actualizás en esta nueva relación. Es como si esa imagen inconsciente que tenés de una determinada persona de la infancia se fusionara, por ciertas similitudes, con personas reales de tu entorno actual. Podríamos decir que las personas que componen tu círculo social o laboral actual, para tu inconsciente, son representaciones holográficas de tus seres significativos de la infancia. Entonces, quizás sientas que esas personas tienen el poder de influenciarte o afectarte mucho (positiva o negativamente). Lo que aquí sucede es que tu inconsciente se vincula con ellos en una actualización de la relación con modos muy parecidos a como lo hacías con aquellos personajes de tu infancia o adolescencia.

Esto cobra sentido cuando hay personas que no se permiten sobresalir de sus pares. Guardan cierta lealtad hacia ellos e, inconscientemente, no se permiten superarlos para no eclipsar la atención. Otros tienen una obediencia o rebeldía extrema para con su

jefe o pareja. Quizás estos estén actualizando, en estas relaciones presentes, las que tuvieron con sus padres; entonces, obedecen o se rebelan a ultranza. Otros replican situaciones familiares siendo el centro de atención de todos. Se mueven con una especie de imán de atención. Otros van encontrando madres por todos lados, y también hay quien busca a su padre en parejas vestidas de hombres que protejan o superen ampliamente en edad.

Lo curioso de este libreto inconsciente es que estas personas que "encontramos" en el camino también encajan según sus características con nuestro perfil inconsciente. Es decir, nosotros somos parte de sus elencos inconscientes. Lo importante es ir despejando incógnitas y desenmascarando a estas personas. Esto es hacer consciente el inconsciente, es tomar consciencia de qué rol le estamos dando a cada persona. De cómo actualizamos en ellos toda una serie de condicionamientos que nos limitan, nos restringen la libertad.

Estos encajes inconscientes recíprocos me hacen pensar que funcionamos como una suerte de gigantesco reloj suizo en el que cada pieza encaja a la perfección cumpliendo un rol en la vida del otro según sus características inconscientes. Me regocijo y maravillo imaginando que ese encastre infinitamente perfecto de unos con otros es un es un fenómeno energético que obedece a una suerte de frecuencias que sintonizamos según nuestro nivel de consciencia. Pero quizá no sea así.

Describí la relación que te provoca emociones intensas.

Esta persona, ¿a quién de tu infancia o adolescencia puede estar representando?

¿Es alguien que querés combatir, complacer o superar constantemente?

Recordá que las personas que están en un pedestal es porque nosotros las pusimos allí y solo nosotros mismos podemos sacarlas. No es algo

de ellos, sino algo nuestro, que proyectamos en ellos y, hasta que no lo hagamos consciente, seguiremos viviendo en un programa.

DESPERTAR ARRUINA LOS PLANES DE LAS MODAS Y DE LOS PODERES HEGEMÓNICOS

Ahora que conocés la delicada diferencia que separa cumplir un programa de hacer lo que dice tu alma naturalmente, empezarás a ver belleza donde antes veías fealdad, verdad donde antes mentira, y viceversa. Cuando la guía deja de ser externa para pasar a ser interna, el títere cobra vida propia o, mejor dicho, muere como tal para renacer a lo que decida ser.

Cuando despertás, te das cuenta de que todo era un gran hechizo, una pesadilla, un laberinto de espejos y mentiras, un montaje de marionetas amarradas con mensajes marketineros y culturales que instaban a bailar al ritmo del consumo, de las modas de belleza, de discursos de odio y miedo; todo un cascarón de mentiras yuxtapuestas, capa tras capa, año tras año, mucho antes de nuestro nacimiento, con el adoctrinamiento de nuestros padres y el de los suyos, nuestros ancestros todos. Pero también debo decir que, así como señalo que fue un adoctrinamiento, hemos de reconocer que, si bien esto tomó lugar en nuestra crianza desde el momento cero, sin uso de razón ni de consciencia, hoy estas creencias y mandatos se mantienen en nosotros con nuestra complicidad y cierto consentimiento. Desde que somos adultos, nos hacemos responsables del modo en que respondemos y vivimos las experiencias que emergen. Somos responsables de los hechizos que nos tragamos.

La toma de consciencia no solo desata mandatos que operan en el clan familiar y social, sino que se lleva por delante otros intereses montados a gran escala. Veamos algunos de los poderes y automatismos que rigen a un nivel –me animaría a decir– planetario.

Empecemos por la educación formal, que siempre estuvo basada en el aspecto cognitivo principalmente, en la transmisión de conocimientos. Se dan materias como Geografía, Historia, Matemática, Lengua, Arte, Educación Física, etc.: todas relacionadas con lo que existe de la piel hacia afuera, todo vinculado con el mundo externo. Jamás en el sistema educativo formal se nos dio la oportunidad de conocernos a nosotros mismos y, por tanto, allí no existen preguntas del estilo de "¿Cuál es tu propósito de vida? ¿Qué te apasiona hacer? ¿Cuáles son tus habilidades? ¿Qué sentís? ¿Cuáles creés que son tus limitaciones? ¿Cómo creés que podés perdonar a alguien?", etc. No, nada de eso. Este sistema educativo hace lo contrario de lo que realmente es la educación. Sí, suena delirante, pero es así, porque al

buscar transmitir información memorizando fechas, aprendiendo fórmulas, repitiendo estrofas, pretenden llenar de contenidos cognitivos las mentes de los estudiantes. Como si fuese un recipiente vacío al que tenemos que llenar. Cuando en realidad es al revés, puesto que educación, etimológicamente significa sacar de adentro, sacar a la luz. Es decir, lograr que la persona exprese su ser, sea todo lo que pueda llegar a ser conforme a su unicidad.

Por ello, desde hace ya más de quince años estoy trabajando, junto a mi equipo de la Fundación Educación Emocional, por una Ley de Educación Emocional que garantice un espacio de autodescubrimiento, para que tengamos ciudadanos autónomos, no autómatas. Es que si no nos conocemos a nosotros mismos, no sabremos qué cosas del mar de información disponible del mundo externo es relevante en nuestras vidas. Porque si pretendemos inyectar conocimientos para que los niños sean enciclopedias caminantes, ahora sí que perdemos el tiempo, porque la información que no necesitan en sus vidas cotidianas la llevan en el bolsillo dentro de un celular. Sí, mucha más información que bibliotecas y bibliotecas enteras en todos los idiomas están disponibles con los dispositivos tecnológicos. Por ello, en nuestros días hablamos de infobesidad o infoxicación para referirnos a un exceso de información de la que no podemos distinguir qué bit nos resulta útil, puesto que, al no haber conocimiento del mundo interno, no puede haber conexión con lo relevante para nosotros del mundo externo. Por tanto, no digo que ofrecer contenidos cognitivos esté mal, sino que, por hacerlo, omitimos lo que nos hace libres: el autoconocimiento.

Por si fuera poco, al no conocernos a nosotros mismos, no nos podremos amar ni aceptar, puesto que, como decía Francisco P. Moreno “no se ama lo que no se conoce, y no se cuida lo que no se ama”. Él se refería a nuestros bosques y bellezas naturales, pero también es aplicable a nuestro ser. Entonces, si queremos una sociedad en paz y salud en el cuerpo, tenemos una deuda urgente: generar espacios de autoconocimiento y autosanación. En cuanto a la educación, además de adolecer del espacio emocional, también es sospechosa la ausencia de educación sexual (que, aunque exista en la ley y los discursos, no se da en la práctica real), educación financiera, digital, alimentaria, ecológica, tecnológica, espiritual, entre otras tantas que nos emanciparían del poder ejercido por la élite económica y política.

Además, claro está, el despertar y descubrir quiénes realmente somos no es útil para ciertos gobiernos, que buscan que repitamos un relato maniqueo de víctimas y villanos para legitimar sus participaciones en nombre del bienestar, al que destruyen para asegurarse la permanencia en el poder mediante intervenciones

recurrentes de rescate y ayuda, en especial –¿o debería decir "con exclusividad"?– a los que visten el color del propio partido. Es decir que no desean una solución estructural, sino parches que garanticen una determinada obsolescencia en la solución que amerite una nueva "ayuda", parche sobre parche. Por esto no invierten esfuerzos serios en educación ni en lo estructural, pues esto generaría una sociedad emancipada de estas variables invisibles que, en nombre de la equidad, nos dan de comer en la boca, sin que dinamicemos los recursos personales.

Quiero dejar bien en claro que en este escenario soy consciente de que sí existen casos, ¡y por millones!, que necesitan una ayuda material urgente que no discuto; solo digo que los tomadores de decisiones no trabajan en las raíces del problema y se amparan en esta asistencia para continuar con este enquistado chanchullo circular de "necesitan ayuda, la doy, pero no doy las herramientas para que salgan adelante; y más tarde vuelven a necesitar y, si me votan, vuelvo a ayudar sin herramientas", y así hasta que aparezca la toma de consciencia. Un buen gobierno no es el que ayuda, sino el que genera las condiciones para que cada ciudadano tenga un trabajo digno y pueda valerse y darse sus gustos por sí mismo.

Al hablar de los gobiernos, no podemos dejar de lado a la élite que está muy por encima de ellos. Se trata de unos pocos muy poderosos cuyas caras no son visibles, sino que operan como corporaciones y poderes privados que establecen redes estratégicas de planificación de políticas mundiales mediante el apoyo financiero. Todas las estratagemas que realizan tienen fines económicos y de aumento del poder. Así, orquestan guerras, generan tendencias ideológicas, sociales, económicas, alimentarias, educativas, pandemias y muchos más fenómenos, que se producen a nivel planetario, de manera que muchos gobiernos y países enteros (con toda su gente) parecieran ser meras fichas de un TEG. (6)

Tampoco el despertar sería una estrategia conveniente para el consumismo, que establece insistentemente que, para ser felices, hemos de poseer. Nuestra sociedad estableció que el éxito personal está dado por tu auto, tu casa, tu cuerpo, tu cuenta bancaria, y cosas por el estilo. Todos aspectos materiales de la vida que son un porcentaje menor, puesto que lo más importante, lo que realmente tiene valor y no precio, son los afectos, las actividades, las relaciones de familia, los amigos, las experiencias como disfrutar de la música, la lectura, el deporte, las artes, el propósito de vida; en fin, casi una infinidad de aspectos inmateriales que verdaderamente llenan nuestra vida. Entonces, estamos ante un maravilloso negocio que se asegura un cliente adicto a las compras, pues, creyendo que lo material es lo que cuenta, jamás llenará una carencia del ser con el tener. Así, corre

incesantemente detrás de un imposible, como un hámster en una rueda dentro de su jaula. Se establecen días festivos y vacaciones como verdaderas liturgias de consumo con las que muchas personas se sienten hasta obligadas a endeudarse para comprar, creyendo que eso es la felicidad.

Dentro del consumismo estaría inserto un kiosco que ya merecería su ministerio del mal: el conocido culto de la imagen, que publicita un cuerpo humano al que cada vez menos le queda de esa condición, porque, a fuerza de cirugías, dietas, hormonas, cremas, *photoshop* y demás ardides, muestra un modelo para seguir que es visto por niños y niñas, sus padres, por todos. La toma de consciencia es muy contraproducente para el mercado de la enfermedad y la industria farmacéutica, cuyo objetivo es generar ganancias a fuerza de provocar mejoras y alivios temporales para que se vuelvan a consumir sus medicamentos. Cabe destacar que las mayores ventas de dicha industria son las relacionadas con los psicofármacos, que en su mayoría buscan anestesiar emociones como la tristeza, la ansiedad, la angustia y el miedo.

También, el mercado del miedo que difunde todo tipo de noticias de asesinatos, robos, violaciones, peligros y calamidades de las que debemos estar prevenidos mediante seguros como único medio para generar esa sensación de seguridad, al pensar que estamos "cubierto en caso de". Entonces aparecen las obras sociales, los seguros de vida, los barrios privados con vigilancia 24/7, la seguridad personal, las alarmas con monitoreo permanente, entre otros.

Todos estos son negocios montados sobre una economía basada en el miedo, en la carencia, en la no aceptación del error, en el apego, en la necesidad de control, de la negación de la muerte, en última instancia. De prácticas y negocios turbios surge el miedo de la venganza, por lo que algunos viven tomando medidas para estar protegidos, lejos de los peligros. O también la proyección de que el ladrón juzga a todos por su condición, entonces vive paranoico pensando que le van a robar. No digo que estas circunstancias no existan, solo muestro que se trata de un delirio compartido que se derrumbaría al entender que menos es más. Que todas estas son necesidades inventadas que arrojan angustia, miedo y, posteriormente, enfermedades, a partir de las cuales se montó un negocio.

Le siguen en la fila del ministerio del mal las guerras, que bajo el eslogan de la justicia o la paz, son la excusa para obtener ganancias del comercio de armas y del sometimiento de pueblos enteros y el robo de sus recursos y el de varias generaciones.

¡Ah!, casi me olvidaba de otro negocio mundialmente extendido, el de muchas religiones que trabajan desde una prima hermana del miedo: la culpa. Promueven un dios, que aseguran que es compasivo,

pero, eso sí, siempre y cuando cumplas con el diezmo, que debe ser entregado a la institución de la religión en cuestión, no a otras personas que elijas.

Hay otros a quienes tampoco les gustaría que las personas tomen consciencia, porque de ese modo dejarían de intentar escapar del dolor y del vacío existencial que asegura la venta de sus productos. Se trata de unos muchachos que, en este listado de intereses que van en dirección opuesta a la toma de consciencia, quizás sean, al final de cuentas, los más genuinos. Me refiero a los narcotraficantes que venden un veneno progresivo y adictivo llamado droga y, para lograrlo, asesinan, corrompen, amenazan, torturan y demás prácticas del estilo; pero, al menos, aunque pretendan hacerlo a escondidas de la ley, no anuncian que lo hacen en bien de la sociedad o porque les interese su recreación o bienestar. No, ellos también corrompen y asesinan porque persiguen a viva voz las ingentes ganancias que se derivan de un negocio ilegal, que no paga impuestos, solo coimas, pero no se disfrazan de otra cosa. De hecho, no esconden sus riquezas, enseñan sus cadenas de oro, sus autos y mansiones como niños con juguete nuevo. En ese sentido, no podemos negar que serían los más coherentes de la fiesta.

Están los muchachos del futuro, los que trabajan con la información personal e inteligencia artificial y complejísimos algoritmos que, confabulados con el consumismo y las tecnologías de última generación, estudian nuestros hábitos de comportamiento virtual y real (mediante geoposicionamiento, cámaras y micrófonos) para saber qué, cómo y cuándo ofrecernos productos. Tampoco puedo dejar de mencionar aquí que no sería oportuna la toma de consciencia para los que están en la industria de la pornografía, que supera por lejos las ganancias arrojadas por la industria cinematográfica tradicional. Lo tristísimo de esto es que estas escenas son moneda corriente para muchos niños gracias a los dispositivos tecnológicos, haciendo que cambie por siempre la manera de relacionarse en la intimidad, pues replican las prácticas que allí ven. Entonces, se inician a la vida sexual con prácticas de sometimiento, sin afecto, sin vínculo, de objetivación del cuerpo humano, con una superestimulación de estos aspectos.

Otra prueba corriente del delirio colectivo en el que estamos subsumidos es el dinero mismo en papel moneda y ahora en sus variantes de monedas virtuales. Se trata de un papel con la cara de un sujeto que murió, de un animal o un símbolo que representa un valor para adquirir bienes, servicios, etc. Antes existía el patrón oro, un sistema monetario en el que el emisor de la divisas respaldaba en el banco cada billete con la misma cantidad de su valor en oro. Esto se usó históricamente como base del sistema financiero internacional, pero llegó a su fin a raíz de la Primera Guerra Mundial, pues los países

se quedaban sin dinero y necesitaban imprimir para financiar el esfuerzo bélico, más allá de la cantidad de oro guardado en las bóvedas. Así es que, poco a poco, alrededor del mundo fue surgiendo el dinero fiduciario, que significa que la moneda está respaldada solamente por una reglamentación gubernamental, pero sin valor intrínseco ("fiduciario" proviene del latín *fiducia¯rius,* que a su vez derivada de *fides* , "fe", y significa que depende de la confianza que merece). Finalmente, a partir de 1971, el dinero se convirtió en una moneda fiduciaria en todo el planeta, respaldada solo por una creencia de que tiene valor, de un consenso colectivo. Sería como si un día todos nos pusiéramos de acuerdo en que el cielo es verde y empezáramos a decir y creer eso, o que lo real es lo material, o que somos individuos separados.

Claro está que esto del dinero es funcional, porque, si producís tomates, se complica andar pagando un par de zapatillas con una equis cantidad de tomates. El trueque no es muy cómodo, no tanto como lo es el dinero en efectivo o virtual. Pero lo interesante de esta exégesis es que, para ganar dinero, damos a cambio horas de vida, puesto que el dinero es energía (en el sentido de que nos sirve para comprar, contratar, etc.) que nos cuesta horas de trabajo que invertimos para ganarlo. De modo que, actualmente, ya no está respaldado por oro, sino por horas de trabajo humano. Insisto, el dinero vale lo que cuesta ganarlo. Por ello en lugar de pesos, debería decir "horas humanas", y su símbolo podría ser Hˆ o bien 🕒 . Eso quizá sería más honesto, más sincero. La etiqueta en vidriera de una cartera LV o un hotel equis diría "🕒 600.0000 (horas humanas)" o, para que sean billetes de baja denominación, bien podrían decir "4 vidas humanas" –si consideramos que ocho horas de trabajo por un promedio alto de 230 días laborables por una expectativa de vida de 80 años da un resultado de 147.200 horas–.

Me imagino una conversación de burgueses compitiendo por quién tiene más lujos, diciendo: "Este reloj me costó solo siete vidas humanas (🕒 H 7)". Sí, mientras permanecemos dormidos damos la vida por un billete que representa horas acumuladas de trabajo de nuestras vidas. Que, por si fuera poco, el gobierno tiene la potestad de imprimir a su capricho, claro, generando inflación, haciendo que, por lo tanto, las horas de trabajo valgan menos. En definitiva, mi ecuación es que inflación es igual a depreciación de las vidas de las personas de un país, porque el tiempo de sus vidas que invierten en ganar dinero pasa a valer menos.

Suena delirante, pero es así: pagamos con tiempo representado en un papel. La película *El precio del mañana* (*In time*) lo muestra de un modo más burdo y puede chocarnos, porque los que se quedan sin esa

divisa mueren al agotar sus horas de vida. En nuestro caso funciona igual, ya que el tiempo es dinero, pero si nos quedamos sin él, no morimos. Pasa más bien lo contrario, damos la vida por obtenerlo. Es para reflexionar.

Como ya lo mencionaba, hoy los poderes hegemónicos no están representados en una persona ni en una organización, sino que se trata de redes ocultas que no pueden ser desarticuladas, porque no existen intereses ni poderes materiales mayores a los mencionados que pudieran doblegarlos ni limitarlos. Tampoco tendría sentido que lo hicieran, mucho menos en nombre del bien y de la evolución de la humanidad. ¡Vaya paradoja sería! La única salida a esta encrucijada es una toma de consciencia individual a nivel masivo, por la cual cada uno no elija ser parte de todo lo malo. Además, por ejemplo, ¿qué sentido tendría que una persona no se drogue porque encerraron a todos los narcotraficantes y no tiene donde comprar drogas? O ¿qué sentido tendría que una persona no sea violenta, corrupta o ladrona porque está milimétricamente controlada y monitoreada? Claro que ninguno. Estaríamos en el mismo nivel de consciencia que genera el problema. Se trataría de una suerte de salud, sobriedad u honradez circunstancial o impuesta, vale decir, no elegida; estaríamos actuando por obediencia, no por consciencia. No bien desaparecieran los controles, volveríamos a lo que sea que nos prohíban, sean drogas, violencia, corrupción, etc. No digo que no exista un orden externo, pero solo propongo que despertemos de la idea de que ese supuesto orden externo es parte interesada en el caos que dice ordenar, porque es estricto e impío con algunos e indulgente y permisivo con otros. La justicia no existe, solo existen juicios.

Pero reflexionemos sobre este punto para no sentirnos indefensos: es matemática la ecuación del poder que tiene cada uno de los mencionados, porque es exactamente equivalente a la sumatoria del poder otorgado por cada uno de nosotros. ¡Son poderosos porque nosotros les damos ese poder! Imaginate si van a querer que despertemos, si van a apoyar la educación emocional y espiritual en las escuelas. Por todo lo dicho, sostengo que la verdadera libertad es la toma de consciencia y que la coherencia emocional es la mejor defensa. Ya volveré sobre este último concepto.

Ya “turisteamos” lo suficiente por algunos, no todos, de los hechizos colectivos y miserias de las que todos o muchos de algún modo somos parte o nos toca de soslayo. No sugiero con esto ninguna reacción, insisto, no estaría ahí la solución; seguiríamos en el mismo nivel de consciencia que genera el problema. Más bien propongo despertar reconociendo nuestras sombras y ver estas liturgias oscuras como muchas más mentiras con una actitud compasiva en la que seamos asertivos y respetuosos al expresar nuestro desacuerdo. (7)

—Papá, si matásemos a todos los delincuentes, ¿quedaríamos solo los buenos?
—No hijo, quedaríamos los asesinos.
(ANÓNIMO)

SER OBEDIENTE ES SOBREVIVIR, ELEGIR LA COHERENCIA ES VIVIR

No es sano adaptarse a una sociedad profundamente enferma.
JIDDU KRISHNAMURTI

Ahora, a continuación de una brevísima descripción de las elites que manejan el mundo quiero hacer una reflexión de algo que es peor aún: nuestra complicidad, nuestro consentimiento tácito. Entonces comencemos con esta pregunta: ¿Cuándo la obediencia es buena y cuándo es perjudicial? La respuesta depende de si la acción de la obediencia contempla un bien para el individuo y la comunidad. Obviamente, obedecer un mandato que implique violencia o maltrato termina siendo perjudicial y dañino. Pero en lo que respecta a cuestiones de costumbres, inocuas para la salud, la obediencia solo tiene sentido si coincide con una inquietud propia. Es decir, solo si coincide con una verdad del corazón, que en definitiva sería obedecerse a uno mismo, que no es más que la coherencia emocional.

Pero veamos una investigación que revolucionó la psicología y la sociología que habla de la obediencia a mandatos completamente perniciosos y dañinos.

En 1961 el psicólogo social Milgram (8) diseñó y llevó a cabo un experimento cuyo objetivo era evaluar los diferentes niveles de obediencia de ciudadanos comunes a la autoridad, que implicara infligir un daño a un tercero. Los resultados fueron muy llamativos, porque evidenciaron que personas comunes y corrientes pueden hacer males terribles por la simple obediencia a la autoridad y no por motivaciones malvadas.

El experimento, se les dijo a los voluntarios, se basaría sobre el aprendizaje y los efectos de la utilización del castigo sobre la memoria. El sujeto experimental desempeñaba el rol de “profesor”, mientras que el experimentador y el alumno eran actores que formaban parte del experimento. El “profesor” debía leerle al alumno pares de palabras que este debía memorizar y repetir. Cada vez que cometía un error, el sujeto experimental (“profesor”) debía realizar una descarga eléctrica. Dicha descarga era ficticia, pero el sujeto experimental creía que era real, puesto que el alumno reaccionaba a ella con gemidos de dolor, que eran actuados. Las supuestas descargas

eléctricas ascendían de 15 en 15 hasta alcanzar un máximo de 450 voltios. Milgram estimó como hipótesis que el promedio de descarga se situaría en 130 voltios con una obediencia al investigador del 0%. Dicho investigador y su equipo creyeron que solamente algunos sádicos se atreverían a aplicar el voltaje máximo. Pero lo sorprendente fue que el 65% de los sujetos experimentales obedecieron las órdenes del "experimentador" hasta la descarga máxima de 450 voltios, en la que algunos alumnos llegaron a un supuesto estado de inconsciencia.

Otros psicólogos de todo el mundo llevaron a cabo experimentos similares con resultados semejantes. En 1999, Thomas Blass, profesor de la Universidad de Maryland, publicó un metaanálisis de todos los experimentos del mismo tipo y concluyó que el porcentaje de participantes que aplicaban voltajes notables se situaba entre el 61% y el 66%, sin importar el año de realización ni la localización de los estudios.

Con esta investigación mundialmente conocida echamos luz sobre cuán fuerte e incuestionada puede ser la obediencia, incluso cuando no estamos de acuerdo con lo que obedecemos. Cuestionar ese mandato y romperlo requiere una capacidad de escucha a uno mismo y una fortaleza interna inquebrantable. Esto es lo que en última instancia se necesita para ponernos en coherencia emocional, que, como vimos, en un altísimo porcentaje de los casos no se da. Obedecer parece ser más fácil y, en mi opinión, obedece a un mecanismo de supervivencia relacionado con la necesidad de complacer, a lo que subyace una inseguridad personal de base. Por eso hablo de supervivencia, pues está vinculado a un miedo de base que, mediante la obediencia, busca asegurarse condiciones que garanticen su supervivencia.

En oposición a ello, considero que la coherencia emocional implica una voluntad de vida que está muy por encima de la obediencia a un sistema. La voluntad de vivir de la que te hablo viene de una perspectiva de vida de calidad y no de cantidad. La supervivencia pone el acento en las condiciones externas y busca una adaptación a un sistema a como dé lugar, aunque el costo de ello sea la incomodidad de permanecer en incoherencia emocional. La voluntad de vivir pone el acento en la calidad de vida, en la paz interior y esa vivificante experiencia de ponernos en coherencia emocional. En este caso, el acento está puesto en lo interno, ya que el costo de permanecer en coherencia suele consistir en perder comodidades y garantías externas de vida.

Antes de terminar este tópico, quiero destacar un aspecto más de la obediencia. Aunque parezca raro, en mi opinión, esta puede darse de dos formas: como un acatamiento al detalle de lo establecido, y su opuesto, como rebeldía de no hacer más que exactamente lo opuesto.

Quiero decir que muchas veces la obediencia se disfraza de una desobediencia acérrima que busca lo opuesto a ultranza. En otras palabras, son el mismo programa, pero en negativo, tal y como se revelan las fotos, que podemos tener la versión en color o su negativo, en el que los colores están invertidos, pero la información es la misma. El oposicionismo puede generar una sensación de libre elección, pero sigue siendo una obediencia maquillada, ya que es exactamente la misma información pero en su opuesto. La coherencia emocional está en ser (sentir, pensar y hacer) lo que brota genuinamente, dejando atrás los programas, como vimos.

Esta forma de obediencia acérrima la veo muy frecuentemente en personas que participan en partidos políticos de todos los colores, quienes muchas veces, por ganar aceptación o un puesto de trabajo, cercenan sus valores y repiten un discurso de adulaciones a delincuentes y elogios a delitos. Claro que todo esto es una forma de supervivencia, es una clara manifestación de que permanecen dormidos. Aunque algunos accedan a lujos y privilegios, siguen repitiendo este discurso para mantener esa sensación de seguridad o superioridad que tiene por origen esas carencias y lesiones emocionales que seguramente podemos encontrar en la primera *mamushka* . Es que, llenos de miedo y ante la investidura de poder del que baja órdenes, dicen “Prefiero ser el que presiona el botón y no el que recibe las descargas eléctricas”. No todas, pero sí muchas personas que sostienen estructuras de poder actúan basadas en el miedo, enmascarado en una suerte de admiración intelectualizada como convicción. Encajan perfectamente con aquel a quien le dan poder, quien lo ejerce como todos sus súbditos esperan que lo haga. Lo triste es que esta historia de sometedores y sometidos es continuada cuando los súbditos llegan al poder después de haber soportado agravios e injusticias que, a menos que despierten, aplicarán con los que están por debajo de sus estructuras de poder, repitiendo los mismos procederes que padecieron para llegar donde están. De este modo y tristemente ejercen poder con la saña que les produjo el dolor de sus heridas sufridas a lo largo de una carrera trepando por un puesto jerárquico. Una vez más, todos encajamos a la perfección como un reloj suizo según sean nuestras creencias. Permitimos los maltratos del mismo tamaño de nuestros miedos.

Cuando termina la democracia, el cobarde comienza la obsecuencia.
LUCAS J. J. MALAISI

DORMIMOS MIENTRAS NEGAMOS LA MUERTE

Ya dije que la toma de consciencia implica dos momentos: el racional y el emocional. Bien, todos sabemos que vamos a morir, ese es un dato racional que todos conocemos, pero no todos vivimos como si fuésemos a morir, es porque no lo sentimos: por ello no somos conscientes de la muerte porque falta el componente emocional. Lo sabemos racionalmente, en lo superficial, pero nos evadimos a nivel emocional, no tomamos contacto con esta realidad.

La gran mayoría, si no todos, de los tabúes son temas de los que no tomamos consciencia. Quizá lo sabemos a un nivel superficial como es lo racional, pero no cala hondo en nuestro sentir. También puede ser, como vimos, el opuesto. Quizá sepas en algún lugar de tu ser eso de lo que no se habla, pero no lo sabes racionalmente. Como sea, todos los tabúes son señal de que estamos dormidos. Como corolario de nuestros programas más profundos no puedo dejar de mencionar el autoengaño infantil en el que negamos que la muerte va a tomar lugar. Existen muchas formas de negarla: hay quienes no quieren ir al médico para no enterarse de que están enfermos; otros, sobre todo los adolescentes, asumen conductas riesgosas como forma de negar la muerte. Viven al borde la muerte con conductas compulsivas (9) de riesgo. Es como si dijesen “eso de los accidentes, de la muerte, a mí no me va a pasar”. Otra forma, una de las más frecuentes, es acumular dinero como si fuésemos a vivir muchas vidas. Mientras estamos dormidos no somos conscientes de la muerte y vivimos con una sensación de que seremos eternos aunque racionalmente todos sabemos que vamos a morir. Sin embargo, como veremos, la conducta es la certificación de si estamos en coherencia emocional o no, por ello es muy fácil ver que muchas personas están dormidas: dejan sus vidas en el trabajo, negocio, partido político, mafia o lo que sea que hagan ávidos de acumular más y más dinero y poder. Cuando decimos que fulano acumuló dinero suficiente para que vivan sin trabajar él y toda su familia hasta sus bisnietos, hacemos referencia a que es una cantidad tan grande de dinero que no le alcanzará la vida para gastarlo. Entonces lo que pasa en realidad, es que fulano acumuló dinero para sí mismo –y para nadie más–, pero suficiente para muchas vidas generando en su imaginario inconsciente la sensación de inmortalidad, negando así la muerte, protegiéndose de esa posibilidad, sin aceptar que antes que el dinero, se le acabará la vida. ¡Ja! No creerás que el dinero que acumula lo hace pensando en sus bisnietos que ni conoce. ¿Cómo funciona esto? Acumular más de lo que necesitamos es parte de un mecanismo de defensa mediante el cual inconscientemente negamos la muerte.

Entonces, desde mi perspectiva, no se puede tener una vida espiritual ignorando en lo emocional y racional el hecho de que somos mortales, de que vamos a morir. Para despertar es condición *sine qua*

non ser conscientes de la muerte: la propia y la de nuestros seres queridos. Sí, suena mal, pero es así. Despertamos realmente cuando entendemos que todos son ciclos, que nos iremos y que se irán nuestros seres queridos. En nuestra cultura la muerte es un tema tabú, es un secreto a voces que mantenemos, es un hechizo, un programa que nos invita a vivir como si no hubiese fin. Entonces nos embarcamos en una carrera de acumular, de ganar, de vivir al límite, de no perdonar y de deseo de venganza, de esperar el momento para animarnos a hacer eso que deseamos, esperar para renunciar a ese trabajo que detestamos, para accionar en pos de nuestros sueños, para decirle te amo, para cortar con ese vínculo tóxico, etc. Procrastinamos lo importante, creyendo que habrá tiempo, que habrá vida.

No sugiero con esto asumir una actitud hedonista de no ahorrar ni trabajar en un proyecto a largo plazo. No me mal interpretes. Hablo de ser conscientes de qué es lo que queremos vivir, asumir las consecuencias de cada decisión y de tener la sabiduría (que no es menor) de saber cuándo es suficiente, de cuándo retirarnos. Tampoco aquí no me refiero a aquellas personas que nos fue bien haciendo lo que amamos y vivimos en abundancia, sino a aquellos que viven desde un contexto de escasez, que aunque tengan demasiado, viven desesperados por tener un poco más cada día, así toda la vida.

Hay una maravillosa película que quiero que veas que muestra cómo un grupo de mafiosos viven dormidos acumulando dinero y poder que no los llevaría a ningún lugar especial como ellos creían que merecían. Me refiero a la obra llamada “El irlandés” (The irishman) escrita por Steven Zaillian, basada en el libro biográfico *I Heard You Paint Houses (Oí que pintas casas)* , de Charles Brandt dirigida por Martin Scorsese, protagonizada por Robert De Niro, Al Pacino y Joe Pesci basada en hechos reales. En ella muestran las vicisitudes de mafiosos y políticos en la que matan y mueren por acumular poder. El caso es que –para no espoilearte la película– ninguno tiene un final acorde a las riquezas que acumularon. Tampoco ninguno despierta.

La muerte da sentido a la vida. Es el punto final lo que hace que valoremos todo. Si no fuésemos mortales daría igual hacer algo o no, procrastinar y dejar pasar las oportunidades, dejar pasar los días, las estaciones. Pero desde el momento en que tomamos consciencia de que vamos a morir ¿qué más da hacer lo que deseamos si igual vamos a morir? Cuando tomas consciencia de que vas a morir te das cuenta que todo esto es una suerte de sueño que se acabará en algún momento. Es como ir a un diente libre en el que mientras estés ahí puedes servirte y comer todo lo que desees, pero una vez que te vas, se termina el festín. No creo tampoco en vivir como si hoy fuese el último día de mi vida, porque eso cambia mucho el escenario, pero sí

recordando que voy a morir.

Parte del despertar es estar consciente de que somos mortales, y cuando digo somos, me refiero a todos, vos, yo y tus seres queridos, los gobernantes, todos. Por esto es que te propongo que hagas un ejercicio y tengas una conversación con tu yo del futuro. En el fondo del corazón sabes que tiene algo para decirte.

Conversación con tu yo del futuro situado en los albores de tu muerte.
¿Qué te responderías si tuvieses una entrevista con el que sos hoy y tu yo del futuro que está ante su (tu) muerte inminente?
¿De qué te arrepientes? ¿Qué harías diferente? ¿Qué crees que estuvo de más en tu vida? ¿Qué fue eso que no te animaste a hacer? Escucha qué sugerencia te da, escucha lo que te dice que hagas diferente. Él o ella vivió las consecuencias de tus decisiones. Escuchala o escuchalo. Tiene una gran sabiduría.
Escribí tus respuestas. No las dejes en los pensamientos solamente.

---

1 - Ahora sí, reemplazá “La vida es…”, “El mundo es…” y el objeto por “Yo soy...”, de modo que te quedará una serie de adjetivos sobre tu ser. Observá libremente y buscá en qué forma se relacionan con tu perspectiva de vida, con tu autoconcepto, con tus creencias y programas mentales. Suena raro y a veces no los reconocemos como propios, pero solo vos fuiste quien eligió esos adjetivos, de tu inconsciente salió cada una de esas palabras.

2 - Las etapas son una sugerencia aproximada. En psicología evolutiva existen diferente teorías y clasificaciones de las etapas.

3 - Hausner, Stephan. *Aunque me cueste la vida. Las constelaciones familiares en casos de enfermedades crónicas y síntomas persistentes* , Barcelona, Plataforma Editorial, 2017, pág. 45.

4 - El apego evitativo es un tipo de vínculo establecido por una persona, con grandes necesidades emocionales –es decir, apegos–, que lo boicotea, puesto que tiene la experiencia, sea personal o ancestral, de abandono, de dolor. Entonces le teme a aquello que desea, generando conductas de aproximación y huida, de apego y evitación.

5 - Por último, no puedo dejar de mencionar otra forma de ver las mamushkas, y es que –aunque esto no goce de una aceptación de la comunidad científica y quedará a consideración de cada lector– podemos verlas como diversos cuerpos, con diferentes niveles de densidad, vibratorios, que cohabitan en nosotros: el cuerpo físico, el mental, el energético y el espiritual.

6 - Juego de mesa llamado Plan Táctico y Estratégico de la Guerra, que consiste en ganar países.

7 7. La asertividad es una actitud que se ubica en medio de la pasividad que todo lo calla y el polo de la agresividad o imposición, que termina generando daño a otros. El asertivo no se hace daño a sí mismo, porque expresa lo que piensa y siente, lo saca sin que le ocasione un perjuicio, pero, al hacerlo, tampoco daña al otro. Esta es una de las habilidades que se enseñan en educación emocional que debería ser parte

de las prácticas de todas las escuelas del mundo, a mi entender.

8 - Vean el documento “VI Jornadas de Investigación en Humanidades. Homenaje a Cecilia Borel”, Departamento de Humanidades, Universidad Nacional del Sur, 30 de noviembre al 2 de diciembre de 2015, disponible en línea.

9 - Hago la aclaración de conductas compulsivas puesto que hay muchos quienes tienen conductas de riesgo sabiendo de qué se trata lo que hacen y que asumen conscientes la mortalidad como condición inherente a la vida y a nuestra humanidad. Saben que puede costarles la vida, lo hacen con una actitud de respeto y entrega amorosa al propósito de vida. Por otro lado, los que tienen conductas compulsivas de riesgo son todos aquellos quienes tienen una actitud peyorativa con los peligros, justamente como un forma de negar la muerte.

CAPÍTULO III
TU VOZ INTERIOR

COMO MEDUSAS CON UN CORO DE SERPIENTES EN LA CABEZA

Luego de estas apreciaciones, podemos advertir que, para elegir ponernos en coherencia emocional hemos de conocernos a nosotros mismos: para guiarme por eso que dicta mi corazón, tengo que estar de algún modo en conocimiento de quién soy, qué quiero de mi vida. En muchos casos, la del corazón es una de las voces más sutiles del coro de opinólogos que se expiden para sugerirnos la elección de un camino. Como desarrollé profusamente en mi libro *Modo creativo* , cuando pensamos, hablamos con nosotros mismos. Básicamente es un autodiálogo, una conversación interna que va tomando en consideración diferentes aspectos en el momento de tomar una decisión. Entonces, en una reflexión que sostenemos ante una situación, repasaremos diferentes intereses de nuestra persona que podemos tener a la vez, y que reclaman ser atendidos. Por ejemplo, ante el dilema de tomar o no una cerveza, tendremos en consideración diferentes posturas: me la merezco, no es saludable, una cerveza no hace nada, la vida es una, no debería beber alcohol, los vicios no son buenos, etc.

De modo que tenemos en la cabeza una serie de voces, como si fuésemos una suerte de medusa en la que cada serpiente personifica diferentes posturas y opiniones. Como mínimo, podríamos aseverar que tenemos tres serpientes: la que encarna los “deberías”, la que asume un rol permisivo y la que decide. Esto es lo que el mismo Freud describió con el nombre de instancias psicológicas del superyó, el ello y el yo. El superyó constituía todos los mandatos sociales y familiares, lo moral y todo eso. El ello representa la parte pulsional, lo más instintivo y biológico de la persona, que no entiende de normas ni tiempos. Y el yo como la instancia que debe negociar entre estas posturas polarizadas en intereses diferentes de la persona. Estas polaridades de la personalidad son un aspecto descripto por muchos otros autores también. El propio Fritz Perls le puso nombres más elocuentes: el perro de arriba, a la voz de la consciencia que personifica los “deberías” y mandatos sociales, y el perro de abajo, a la parte que considera las necesidades individuales más básicas. En definitiva, estas polaridades no son otra cosa que los clásicos angelito

y diablito que de niños veíamos en algunos personajes de dibujos animados cuando se encontraban ante ciertos dilemas.

Si lo analizamos más de cerca, tomando la figura mitológica de la medusa, podemos apreciar que, en muchos casos, aparecen más serpientes, no solo las tres conceptualizadas por Freud. En efecto, cuando pensamos, establecemos un análisis dialógico en el que aparecen diferentes maneras de razonar. Algunas posturas provendrán de lo que introdujimos de nuestros padres; otras, de lo que aprendimos en libros; o de cómo opinan nuestros amigos, lo que nuestra pareja espera que hagamos, etc. Es como si cada serpiente tuviese el rostro de cada persona significativa en tu vida: madre, amigos, pareja, padre, jefe, suegra, la sociedad, etc., y por último, una que tiene tu rostro, la que debe tomar una decisión final.

Aunque pueda parecer gracioso el solo hecho de imaginarnos una serpiente con la cara de tu madre o de tu pareja, emulando sus gestos y su timbre de voz, pero un par de octavas más agudas, si lo pensás seriamente tiene su lógica. Es que a lo largo de la vida (especialmente durante la infancia) introyectamos toda una serie de normas, mandatos sociales, creencias, “deberías”, etc., que en la inmensa mayoría de los casos se manifiestan en forma inconsciente e instantánea ante la situación de tener que elegir entre una o más opciones. Hasta en algunos casos repetimos las mismas frases que ellos usaban. Es decir, desplegamos toda una serie de argumentos y eventualmente no tomamos consciencia de que no son propios, que dejamos entrar a nuestra mente y no constituyen una expresión genuina de nuestro ser. Sí, en la mayoría de los casos, a menos que tengamos un proceso de autoconocimiento, nos conducimos por un

piloto automático, basándonos en intereses y opiniones ajenas a nuestro ser.

Por lo tanto, en el camino de conquistar nuestra coherencia emocional –y siguiendo esta metáfora–, tendremos que ir al peluquero y ordenarle que corte todas las serpientes con aquellas voces y roles que no nos pertenecen, dejando solo la de nuestro yo, solo la que tiene nuestro rostro y voz. Acto seguido, como parte de un ritual de gratitud, creo que deberíamos recoger del piso esos retazos de serpientes que nos cortaron y devolvérselas a quienes pertenecen, acompañados de un rezo de gratitud del estilo de "Esta es tu extensión en mí. Gracias por dármela, pero ya no la necesito, te la devuelvo en paz". Suena bizarro este ritual de devolver y agradecer simbólicamente todos los mandatos y expectativas que no nos pertenecen, pero al despojarnos de todos esos programas, sanamos el vínculo con nosotros mismos, lo que nos permite ser genuinos, nos habilita a restablecer ese vínculo con los demás siendo, a la vez, genuinos con ellos, soltando expectativas y permitiéndonos ser, sin la necesidad de complacer para retenerlos a expensas de nuestro ser.

Entonces, la pregunta pendiente después de tantos mandatos, de tantos mensajes, de tantas experiencias personales y de nuestros ancestros, que fueron moldeando el disfraz que portamos en la última *mamushka* , es: ¿cómo penetrar todas esas capas de todas esas etapas vividas y programas recibidos y tomar contacto con quien realmente somos?

CÓMO ESCUCHAR NUESTRA VERDADERA VOZ INTERIOR: EL DILEMA SILENCIOSO

Voy a contarte una historia inventada que me sirve para transmitirte cómo son las señales de estar en coherencia emocional, para que veas cuán sutil es ese mensaje.

Imaginate esta escena completamente ficticia, pero que es bastante clara. Se trata de un dilema que suelo compartir en mis disertaciones para transmitir la idea de escucharnos a nosotros mismos a fin de ponernos en coherencia emocional.

Supongamos que soy un fanático de la fotografía, que me muevo en ese mundo y que muchos de mis amigos pertenecen a esa órbita también. Imaginemos que al término de uno de mis talleres de educación emocional todos los asistentes se retiran, dejando la sala absolutamente vacía, solo habitada por mí. Entonces, mientras ordeno mis cosas encuentro en una de las butacas que uno de los asistentes se dejó olvidada una cámara de fotos insólitamente cara. Se trata de una herramienta que, en esta historia, es muy deseada por mí. Resulta que

es la máxima tecnología creada hasta el momento para obtener imágenes. La conozco muy bien, porque me pasé horas mirándola en Internet, explorando todas sus funciones. Todos mis amigos del mundillo de la fotografía anhelan comprársela, pero ninguno puede debido a su inalcanzable precio; y ese supuesto yo, tampoco. Pero un día, por una cuestión del destino, ese dispositivo se presenta en mi camino. Aparece ante mí y no ofrece resistencias para alzarlo y observarlo. En esta historia inventada, imaginemos que di una charla y toda la gente que fue a escucharme se va de la sala cuando termina, pero una persona olvida la cámara en una butaca. Deseo tanto ese artefacto que me tiemblan las manos al sostenerlo, como si fuese un sueño.

Ante esta circunstancia, surgen ante mí dos caminos posibles. Por un lado, el de buscar al o a la dueña de la cámara y devolverla, o bien, permitámonos la inmoralidad de imaginar que me la quedo. Aprovechando que la gente de maestranza está próxima a ingresar a la sala para limpiarla, al tomarla nadie sospecharía que fui yo quien se la quedó.

Tomemos el segundo camino, el de quedarme con esa cámara. Regreso a casa con algo que no me pertenece, pero que constituye el sueño material de mi vida. Al mostrar el aparatejo a mis amigos de la fotografía, me preguntan cómo hice para adquirirla, a lo que respondo displicentemente, dando una explicación tan rápida como evasiva y muy poco clara, sin ningún detalle, alegando que se trató de una transacción en que la recibí como pago por unos trabajos realizados. De modo que nadie cuestiona su origen y el encuentro continúa con el acento puesto en las maravillas de funciones que tiene. Me la paso sacando fotos de aquí para allá y todo el mundo admira o envidia ese aparato que tengo.

Pero reflexionemos, con cada clic de cada foto que saco, ¿está todo bien conmigo? ¿Realmente creés que me puedo sentir pleno en ese camino? Muy probablemente, en la superficie pueda sentirme satisfecho, contento y admirado, pero, en el fondo, en el fondo las cosas no andarán muy bien. Solo yo sabré que hay algo dentro de mí que no está bien, porque solo yo sé cómo la obtuve. Quizás el fondo sea un lugar al que nunca desee volver. Es muy probable que no quiera volver a hacerme esa pregunta, dejar que todo quede ahí y mi cerebro piense en lo fácil que se me da la vida de este modo. Muy probablemente viviré con una sonrisa Pan Am (1) enseñándole a todo el mundo la maravilla de cámara que tengo, recibiendo elogios y aplausos por el grandioso trabajo que realizo gracias a las bondades de esta herramienta. Pero cuando apago la luz, en el fondo de mi corazón, o donde sea que se sienta el malestar, no estará todo bien. Si en algún momento paro el bullicio de una vida ajetreada, de supuestas

risas y alto volumen, y me conecto con mi interior, solo yo sabré que no todo está bien. Que no hice las cosas bien y que algo anda mal. Quizás esto se convierta en una motivación para devenir en prófugo de mí mismo, o para buscar alivios a ese malestar, como tratando de taponar con las manos un caño de agua roto, que puedo tapar, pero que requiere toda mi energía, y, cuando me relajo, el chorro de agua vuelve a escapar a presión. Ya retomaré la cuestión de las vías de escape ante la propia traición.

Ahora volvamos el tiempo atrás y posicionémonos en ese momento en que me encuentro con la cámara olvidada sobre esa butaca. La tomo, tiemblo por la emoción de acariciar la materia de lo que es para mí un sueño imposible de alcanzar. Pero en ese momento, ante las dos opciones, ahora elijo regresarla con su dueña. Me apresuro a advertir a los organizadores del evento que alguien olvidó este dispositivo. Sugiero que podemos utilizar los correos electrónicos que dejaron en la ficha de inscripción para ponerlos al tanto de la situación. Mientras tanto, conservo la cámara para asegurarme de ser yo mismo quien la entregue en mano.

Así lo hacemos, y al día siguiente aparece la despistada dueña a quien le entrego la cámara. En el momento de hacerlo pienso en que me deshago de algo que realmente es muy deseado y valorado por mí. Me tiemblan las manos y me cuesta relajar los músculos de mi mano para soltarla y dejar que pase a las de su dueña. Casi que me da una especie de bronca la situación, que termina con un gracias apresurado y un “chau, chau” de la mujer, quien, sin más, desaparece de mi vista rápidamente. Imagino el otro camino y veo cómo se le dan tan fáciles las cosas al otro Lucas que decide quedársela. Hasta me enojo conmigo mismo en ese momento por tomar el camino difícil.

Ahora bien, conectémonos con esta nueva escena. Imaginate qué siento. Tuve una oportunidad de hacer más fácil y admirada mi vida, pero no, la dejé pasar, y casi sin ningún reconocimiento ni nada, vuelvo a mi trabajosa cotidianeidad. En la superficie sentiré una especie de frustración, malestar o sinsabor por el estilo. Pero, ¿cómo creés que me siento en el fondo? Estoy seguro de que estarás de acuerdo conmigo en que, luego de la pequeña frustración de que apareciera la dueña, muy dentro de mí estaré en paz, me sentiré bien, orgulloso de ser quien soy. No estaré esclavizado por tener que taponar esa cañería rota ni por tener que perfumar la mierda. Seré libre, completa e internamente libre para ir y venir tranquilo, viviendo el momento presente, mirando relajadamente cada cosa que me llame la atención. Es decir, conectado conmigo mismo y con el presente. Disfrutando de la música, de un chiste, de una copa de vino y de un abrazo de un ser querido. Riendo y enojándome como cualquier persona normal con las vicisitudes de la vida. Aunque mi vida no se

parezca a la perfección que exhiben las películas de Hollywood, mis cuentas emocionales estarán en un balance positivo de felicidad honrando mi ser.

Entonces, ahora que jugamos a vivenciar ambos desenlaces, como si fuésemos testigos de universos paralelos, o como si tuviésemos la máquina del tiempo para ir y volver a nuestro capricho viendo las consecuencias de cada elección, estoy seguro de que entenderás el valor de estar en coherencia. Entenderás que estar en paz con vos mismo es una decisión personal, que no siempre es fácil y que no siempre coincide con lo que la sociedad, la familia o el *marketing* espera que hagamos.

La sensación de estar en paz con uno mismo no puede comprarse en los supermercados. No es una propiedad privada, no es algo por lo que pago y lo conservo. Es más bien como la salud, que depende de mis hábitos de vida. Depende de un modo de ser. Ser auténtico y ponerse en coherencia es una decisión que se renueva una y otra vez, siempre está ante nosotros. Mostrarnos vulnerables cuando estamos vulnerables, defender una postura en la que creemos, decir la verdad que llevamos en el corazón es ponerse en coherencia emocional.

No discuto que, ante determinadas decisiones y formas de pensar, podemos estar equivocados. No pretendo que lo que diga tu corazón sea lo correcto, porque esto depende de determinada escala de valores y de cierto nivel de consciencia. Tampoco quiero establecer una postura moralista de hacer lo correcto; eso es relativo. Aquí estoy hablando de que te escuches, de que te respetes y de que eso que hagas esté alineado con una directriz que proviene de lo más profundo del corazón. Hablo de que seas consciente de que todo tiene consecuencias, de que sepas que tus acciones también las tienen.

Muchas veces necesitamos equivocarnos para aprender, para escuchar mejor esa voz interior, para que sea más nítida, para saber que luego de ese error nos sentimos mal. ¡Bien! Eso es información de vos mismo, de lo que querés y lo que no querés en tu vida. Para volver a la calma interior, si se trata de un error con una persona, tendrás que hacer lo que dicte tu corazón: pedir disculpas, reparar lo estropeado, comprometerte con esa persona, etc. Estas acciones solo surten efecto cuando brotan de un compromiso con uno mismo, en el sentido de que no hay un otro al que tengamos que complacer, sino que se trata de uno mismo. Si me equivoqué, pido disculpas y reparo con mi voluntad de ayuda si así lo siento, más allá de que me perdonen o no. La coherencia emocional es con uno mismo, siempre. Otras veces, la decisión nos arroja una sensación de paz: ¡bien también! La tranquilidad que sentimos luego de una decisión es un indicador inequívoco de que hicimos lo correcto conforme a nuestro ser, no conforme a un mandato social, religioso, familiar ni nada.

Siempre que tomamos una decisión sobre aspectos sensibles e importantes de nuestra vida tenemos un sentir al respecto. Es eso lo que tenemos que considerar. Pero también hay momentos en que ya somos acreedores de una verdad que se expande a todo nuestro ser. Es decir, no necesitamos tantear para ver cómo nos sentimos haciendo algo, sino que está clarísimo lo que deseamos en expresión de quien somos. Pues bien, ese es el momento de comprometernos con nosotros mismos y asumir las consecuencias que deriven.

¿Reconocés algún mensaje que tu corazón o alma te esté dando y no deseás (o no te sea lícito) escuchar? ¿Qué sentís que te dice?

¿A quién defraudarías si escuchás ese mensaje del alma?

¡Tomá consciencia de tus programas y sus mandatos!

Algunos logran hacer trampa y acallan esa voz interior. Se olvidan de ese momento en que en ese universo paralelo tomaron el camino de la incoherencia emocional. Y avanzan naturalizando la mentira, la traición. (2) Se llenan de esas decisiones, siguen en ese camino, dicen: "Una mancha más al tigre no le hace nada". Se alejan de aquella bifurcación en que sentían cuál era el camino genuino. A veces tienen que ir más rápido y más ruidosos para no pensar en aquel momento. Pero los asuntos inconclusos son como la sombra, nunca se te despegan. Te siguen adonde vayas. Un paliativo anestésico para no ver esa sombra es mantenerse en la oscuridad llenándose de lujos vacíos, drogas, exceso de trabajo o ruidosos artilugios. Y así es que muchos se rodean de personas que vibran en los mismos armónicos.

Creo que nunca es tarde para elegir volver a la coherencia, para amarnos y respetarnos a nosotros mismos, cueste lo que costare y caiga quien cayere. A veces necesitamos saturarnos de decisiones erradas para finalmente soltar; otros se la juegan antes, pero todos tenemos el poder de decidir conforme a esas señales sutiles que provienen de nuestro corazón. Y justamente esas señales internas son las que indican el camino de la felicidad, como veremos más adelante.

Este dilema siempre está, a cada rato, en nuestras vidas.

Las tres cosas que no se pueden ocultar son el sol,
la luna y la verdad.

¿Cuándo fue la última vez que te escuchaste y te hiciste caso? ¿Qué sentiste después de ser consecuente con vos mismo/a?

Si identificaste algo en lo que te estás poniendo en incoherencia, ¿qué pasaría si te decidís a hacer lo que sabés que debés hacer para ponerte en coherencia emocional?

ZONA DE CONSCIENCIA

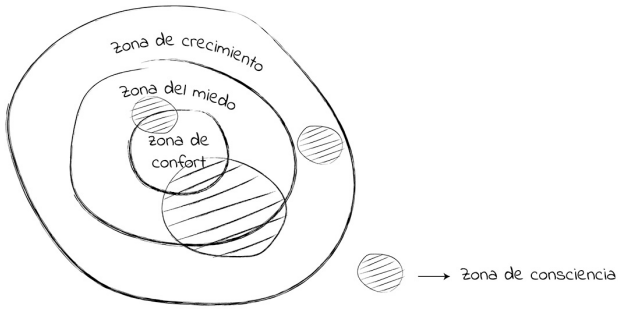
La zona de consciencia es todo aquello de lo que somos conscientes, de lo que nos dimos cuenta sin perjuicio de que sea algo con lo que estamos en coherencia o no (no es lo mismo la zona de consciencia que la zona de coherencia emocional). Es algo de lo que me doy cuenta, lo comprendo, pero que quizás no conquisté. Quiero decir que tal vez no alcancé aún la coherencia emocional, pero al menos lo veo, lo sé.

Este concepto está relacionado con otras zonas más popularizadas: la zona de confort, que implica todo aquello que estás habituado a hacer y pensar, por lo que te resulta cómodo hacerlo; luego está la zona del miedo, que abarca lo que está por fuera de la zona de confort, que justamente, por temerlo, no lo hacemos. Y por fuera de estas se encuentra la zona de crecimiento, al otro lado del miedo. El crecimiento está del otro lado del miedo y del dolor. Explorar lo desconocido, tanto biológica como psicológicamente, siempre ha sido una circunstancia que dispara emociones de alerta.

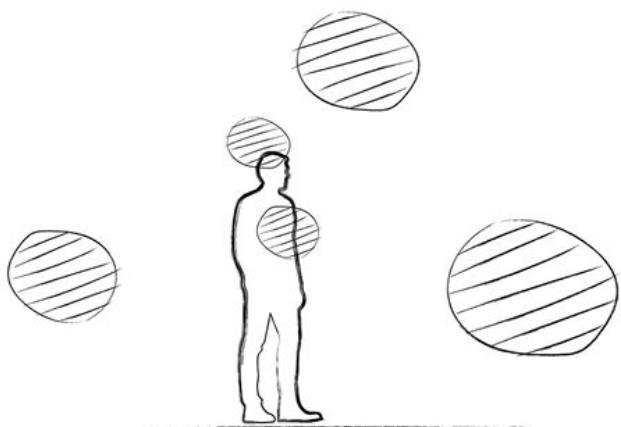
Ahora bien, la zona de consciencia no sigue la misma secuencia, porque no está relacionada con nuestros hábitos, sino con todo aquello de lo que nos damos cuenta. Todo lo demás está detrás de un velo, en el limbo del inconsciente. Por tanto, pueden estar dentro de tu zona de consciencia tus hábitos (o lo que llamamos zona de confort), tus miedos (zona del miedo) y tus metas de crecimiento personal. También puede suceder que no seas consciente de tus hábitos ni de tus miedos ni de tu crecimiento personal. De modo que la zona de consciencia puede tener intersecciones con la zona de confort, miedo y crecimiento personal. Lo importante es ampliar la zona de

consciencia.

Paradójicamente, la zona de confort que comprende todos nuestros hábitos suele ser la más velada a nuestra consciencia. Se trata de automatismos que repetimos a diario, pero no los vemos. Por ello, tomar consciencia es ver nuestros programas. Eventualmente somos más conscientes de aquello a lo que tememos que de nuestros recursos personales, de nuestras habilidades.



La zona de consciencia no está relacionada solo con uno mismo como persona, también incluye aspectos externos. Hay quienes son conscientes de la mala situación ambiental que estamos viviendo; otros, no. Algunos son conscientes de una oportunidad de crecimiento económico en una determinada coyuntura económica. Otros son conscientes de la nota en la que está afinada una canción, o bien ven con claridad si una relación de pareja es sana o no.



No puedo dejar de relacionar esto con la tesis de las inteligencias múltiples de Gardner, que establece que tenemos más de una inteligencia. Claramente, nuestras inteligencias nos aportan facilidad para darnos cuenta de ciertos aspectos que pueden o no estar

vinculados con circunstancias externas o con nosotros mismos.

Además, aunque no haya un completo consenso científico al respecto, podemos ser conscientes de ciertos aspectos futuros o distantes en el espacio, con los que no tenemos contacto alguno. Me refiero, por ejemplo, a personas que se enteran de embarazos antes de que los involucrados siquiera lo sepan. Otros son conscientes de diversas situaciones futuras, como accidentes, mudanzas, rupturas o uniones de parejas. También hay personas que intuyen aspectos pasados: saben, sin tener una explicación racional, que ciertos acontecimientos tuvieron lugar. Me pasó, respecto de acontecimientos familiares, que yo siempre los supe y más tarde los pude confirmar, pero eran situaciones de las que jamás tuve dudas, sentía la certeza de la verdad. Así, podemos tener en nuestra zona de consciencia muchísimos aspectos, internos, externos, pasados, presentes y futuros.

El mismo Carl Jung tuvo una experiencia de este tipo. De regreso a su casa, sintió que en su mente comenzaban a destellar imágenes de que alguien se ahogaba. Al llegar a su hogar se enteró de que el bote de su nieto, que navegaba por el lago, se había hundido y él había estado a punto de ahogarse. Otra anécdota que ilustra el hecho de que accedemos a información sin conexión causal alguna es aquella en la que el mismo Jung, en una cena para ilustrar sus ideas, inventó una historia imaginaria pero con lujo de detalles; entonces se hizo un silencio en la mesa. Luego lo llevaron aparte y lo reprendieron por haber narrado la historia de unos de los comensales que para él era absolutamente desconocido. Esto mismo me sucede habitualmente en mi consulta profesional, en la que, basándome en una técnica hipnótica de Milton Erickson, suelo contar historias para sugerir cambios y hacer reprogramaciones mentales, y habitualmente me dicen que eso es lo que le pasó a algún familiar o existe de algún modo una vinculación con mi consultante.

Claro que –como vimos– para tomar completa consciencia de algo, no solo necesitamos el componente emocional (el sentir), sino también el racional, que contribuye a comprender y aprender.

La dificultad en conectarnos con esa fuente de información que va más allá de los sentidos es que padecemos lo que yo llamo una "miopía racional", por la cual lo racional se convierte en un obstáculo o sesgo para la información que es intuitiva. Aquellos que crean contextos mentales de miedo y temen, no confían en sí mismos y buscan en lo racional, como si esta fuese la única fuente de información.

Otros parecen ser conscientes de situaciones que van más allá de lo material y pueden tener una conexión con el cosmos; son los llamados canalizados. Luego de escuchar a muchas personas como psicólogo y de mis propios procesos de toma de consciencia, soy testigo de que,

así como existen delirios psicóticos y pensamientos mágicos, (3) también existen experiencias sobrenaturales. (4) Mal llamadas "sobrenaturales", porque sospecho que son naturales, aunque no comprendamos cómo funcionan. El problema es que estamos muy acostumbrados a establecer una equivalencia entre lo material y lo real, cuando lo real es mucho más que lo material. Hablar de aspectos espirituales con alguien que asume un rol de "abogado de la ciencia" es delicado. Aún hoy valido el método científico y me considero muy pragmático cuando trato con personas y sus padecimientos; sin embargo, gran cantidad de testimonios y vivencias de personas me dejan creer que hay muchos procesos que no tienen una explicación científica hasta el momento y que pueden ser fenómenos espirituales que van más allá del tiempo y el espacio. Creo que la ciencia nos da un método seguro a la vez que nos restringe la mirada y la imaginación. Parece ser un alto precio a cambio de cierta seguridad. Aunque la física cuántica se está asomando a un mundo loco que pareciera ser muy conocido en las prácticas de culturas ancestrales, pero eso es otro tema.

Para concluir, en tu zona de consciencia está todo aquello de lo que te das cuenta. Tiene un poder inmenso, porque las oportunidades que no ves no existen, si no sos consciente de que sos inteligente, funcionarás por debajo de tus capacidades. De modo que nutrir esta zona es clave para el crecimiento personal.

¿Cómo describirías tu zona de consciencia? ¿Tiene que ver con aspectos racionales, espirituales, emocionales, económicos, ecológicos, nutricionales, etc.?

¿Te expones a situaciones que nutren y expanden tu zona de consciencia? ¿Cómo?

SEÑALES QUE GUÍAN MI EXISTENCIA

Existe un recurso muy valioso para tomar decisiones. Las llamadas "corazonadas", la intuición. Pero ¿cómo funciona este sistema tan complejo? Porque muchos piensan que esto es hacer caprichosamente lo que mande el impulso, pero no hay nada más alejado de la realidad

que eso.

Las emociones, las intuiciones son un delicado sentido de orientación existencial, para conocer lo importante en la vida. Para conocer lo material, lo físico, lo que no es trascendental, tenemos los cinco sentidos. Ellos nos brindan información respecto de los colores, sabores, texturas, olores, formas y sonidos que emiten los objetos. Pero para conocer lo esencial, aquello que va más allá de la materia, los seres humanos estamos provistos de una suerte de "radar existencial". Es un sistema muy delicado que te dice qué camino tomar en la vida. Siempre está ahí, lo escuches o no.

Resulta que en mis talleres hay quienes me dicen que al escuchar a su corazón se metieron en problemas. Puede ser porque escucharon las emociones equivocadas. Hay una norma para poder guiarnos con claridad. Es muy simple: jamás te guíes por emociones intensas y del momento. Ellas nunca son una buena guía. Por ejemplo, el que tengas un enojo con tu pareja, a la que amás, y le digas "No te quiero ver más", o si un problema en el trabajo te lleva a renunciar impulsivamente, con seguridad serán muy malas ideas. Insisto, las emociones intensas y del momento no son una buena guía; más bien, te extraviarán, te alejarán de tu propósito. Pero, entonces, ¿cuáles son las emociones que ofrecen una guía genuina?

Las emociones que son un radar, que perciben más allá de lo aparente, de la materia, son aquellas que acuden en estado de calma, –vale insistir– sin una circunstancia desencadenante coyuntural; además, vienen en forma recurrente. Sí, puede que sea tanto placentera como displacentera, pero esa emoción te baja información genuina. Tal vez un día estás tranquilo y te decís "Hay algo raro en mi trabajo, no me siento pleno, no soy yo aquí". O también es posible que sientas emociones placenteras cuando pasás por la puerta de un teatro, de una escuela de música o lo que sea; algo te llama de ese lugar, pues allí hay algo conectado a vos.

Las emociones recurrentes y que vienen en calma son una señal genuina. Luego la certificación de que tomaste una decisión correcta es la calma que sobreviene al avanzar en esa dirección. Es cierta sensación de paz interior, de que hiciste lo correcto, que se percibe en algún lugar de tu interior.

Quiero destacar que la calma o paz no viene de inmediato, puesto que, en general, al inicio de una actividad nueva solemos sentir cierta incomodidad propia de atravesar las barreras de la zona de confort. Por ello, naturalmente nos sentimos algo raros al comenzar esa actividad, pero luego de un tiempo, al menos unos veintiuno a treinta días podemos tener un registro de si fue una decisión acertada. En ese lapso se están estableciendo nuevas redes neuronales, estamos acostumbrándonos a ser esa nueva versión y eso suele vivirse con

incomodidad. Es un mecanismo neurológico llamado "psicocibernético" que nos da información de que estamos haciendo o transitando un camino nuevo que, por tal condición, puede ser más riesgoso. Pero luego de esta ventana de tiempo de emoción de incomodidad, si fue una decisión en conexión con tu intuición, emerge una paz inefable. Por eso digo que, cuando indagamos sobre lo que nos gusta, no podemos tocar e irnos, se trata de hacer algo por lo menos durante un mes. Es que el mundo de las emociones es muy sutil. Puede que hayas terminado con tu pareja y estés triste y muy incómodo los primeros días, pero si es la decisión correcta, sentirás cierta paz que te habita luego.

Entonces, las tres características de las emociones como guía existencial son las siguientes.

1º Es recurrente y en estados de calma.

2º Aparece como una decisión

3º Produce sensación de paz y calma interior (luego de al menos treinta días).

De joven, yo pasaba por un *shopping* que tiene oficinas y siempre soñaba con tener la mía allí. Para abreviar, luego de animarme, de creer merecerlo, salí a su encuentro. Hoy es donde tengo mi oficina y consultorio. Lo que me llamó la atención es que, cuando la compré, un amigo me dijo: "Lucas, siempre que pasábamos me decías que querías tener tu oficina aquí". Había olvidado por completo que le decía eso. Pero sí tengo en claro que sentía algo con ese lugar. Es importante estar conectado con uno mismo.

Es cierto que cuando atravesamos crisis surgen muchas emociones y sentimientos a la vez avisándonos que tenemos varias necesidades insatisfechas. En el caso de terminar con una pareja que sabés que no es para vos, seguramente sentirás en contraposición un sentimiento de necesidad de abrazar a esa persona, de extrañarla. En estos momentos siempre recomiendo que, antes de hacer un llamado o cualquier conducta, es necesario hacer tres respiraciones profundas, serenas, percibir que aún conservamos lo más importante: a nosotros mismos. Luego de estas respiraciones pausadas, sentimos las decisiones que vamos a tomar. Emergen del fondo revuelto con mayor claridad. Nadie dice que sea un proceso fácil. Pero es sanador. Tres respiraciones profundas y pausadas, siempre, antes de cualquier decisión importante. Tres. Y si no es suficiente, repetí tres más.

Para estar en coherencia emocional, en comunión con lo que sentimos-pensamos-hacemos, hemos de estar en paz, sintiendo la emoción de la tranquilidad. Esta es la forma de poder conectar con un valiosísimo recurso que nos brinda información existencial: la intuición.

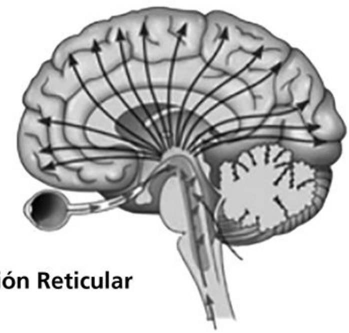
¿CÓMO FUNCIONA NUESTRA BRÚJULA EXISTENCIAL?

Una posible explicación neurocientífica está relacionada con una parte del tronco encefálico llamado Sistema de Activación Reticular Ascendente (SARA, o también SAR). Todos vivimos experiencias por las que podemos atestiguar cómo funciona. Seguramente recordarás, en una reunión social de varias personas, un cumpleaños o una celebración, que hay varias conversaciones al unísono. Unos por allá hablan de sus vidas; otros, de lo que le pasó a Fulano, etc., mientras vos estás atento a una conversación que tenés con un amigo. Es imposible seguirle el hilo a las seis o siete conversaciones que se están dando en ese momento, pero lo curioso de todo esto es que, si alguien en esas conversaciones pronuncia tu nombre, el de la persona que te gusta o algo que te resulte significativo, seguramente te llamará la atención. Sí, lo que pasa aquí es que tu SARA está procesando millones de bits de información. Está al tanto de absolutamente todo lo que está en tu interior y lo que está en tu contexto próximo. Y de toda esa cantidad colosal de información deja pasar a tu conciencia solo lo que es significativo para vos. También pasa cuando vas a comprar un determinado modelo de auto, salís a la calle y ves un montón de coches iguales. Así, cada persona va prestando atención a diferentes aspectos según cómo haya programado su SARA.

Ya expliqué al detalle estos procesos en mi libro *Modo creativo* ; vimos, además, las vías de programación del inconsciente: crianza, experiencia, conocimiento formal, genética, repetición consciente, mensajes subliminales, actitudes, anclaje y focalización o visualización. Todas estas vías van configurando filtros a través de los cuales percibimos la realidad. Filtros que, mediante el SARA, dejarán pasar cierta información, mientras una incalculable cantidad queda fuera de nuestra consciencia. Otro aspecto curioso de todo esto es que no puede quedar registro de la colosal información procesada en milésimas de segundos, no alcanzaría la vida para dar cuenta de todos esos procesos, por lo cual se emite una resultante final: una intuición, una corazonada. Es decir, sensaciones propioceptivas muy sutiles que, lamentablemente, no dejan un registro racional. Simplemente, conocemos los resultados de ese proceso como una intuición. Por eso, muchos decimos “No me preguntes cómo lo sé, pero lo sé”.

El problema radica en que, desde que nacemos, como bebés y como niños nos conminan a seguir estándares de conductas totalmente artificiales que fueron considerados necesarios para vivir en sociedad (desde ya que sugeriría que discutiéramos esto, pero excede la propuesta de este título), que progresivamente fueron desconectándonos de nosotros mismos, fueron deshilachando ese hilo

conductor con nuestro interior, al punto que muchos se desconectan y no tienen idea de qué sienten, de quiénes son o qué desean en esta vida. Ese hilo que une con nuestra interioridad es, en muchos casos, muy sutil. Va uniendo cada una de las vivencias que tenemos en nuestro inconsciente, como vimos con la metáfora de la *mamushka* que dentro de sí alberga la anterior.



Sistema de Activación Reticular
(SAR)

Quiero que aprendas a escucharte, a identificar tus pensamientos (que quedan atestiguados en tu autodiálogo); de ese modo podrás ver qué le estás dictando a tu SARA que encuentre en el universo que es este mar energético. Para ello te propongo hacer la siguiente actividad: en un cuadro como el que te muestro a continuación escribí todos tus autodiálogos tortuosos (pesimistas). Para hacer esta actividad, es muy importante que durante una semana te des tiempo de investigar cómo te vas tratando a vos mismo. Muchas veces el autodiálogo acontece en forma tan automática que se hace muy difícil darnos cuenta. (5)
Recordá que estos pensamientos son una orden para tu SARA.

Ahora hagamos otra actividad. Te invito a que traduzcas cada frase o pensamiento negativo en uno optimista que te calme y que a su vez sea creíble para vos mismo.
Te dejo una serie de ejemplos para que completes el cuadro con tus pensamientos.

Programación del SARA negativa	Programación del SARA positiva
“Nada me sale como quiero.”	“No tiene por qué ser así, quizás de otro modo pueda ser mejor.”
“Soy un inútil.”	
“Todo a mi alrededor son problemas.”	“Soy capaz de lo que sea: con paciencia y constancia, sé que

puedo."
"Qué feo/a que soy, no soy atractiva/o."
"Nunca voy a salir de esta situación, me acepto, soy naturalmente atractiva/o para los demás."
"No puedo ganar dinero para comprar mi casa, acto, toda mi vida."
"Todo problema es temporal. Ningún problema afecta, toda que quiero. Esto también va a pasar, y más rápido cuanto antes entre en acción."
"Con todo lo que me esfuerzo, me merezco ganar mucho más que lo necesario."

Te sugiero que para reprogramar tu SARA, hagas este cambio acompañado de otros cambios simbólicos, como modificar el aspecto personal, la rutina o la posición de los muebles de la casa; o bien iniciar una nueva actividad deportiva, artística o de estudio. Incluso suelo pedir a mis consultantes que se laven los dientes con la mano que no acostumbran hacerlo, y les recuerdo que sostengan los nuevos autodiálogos hasta que dejen de sentir incomodidad al lavarse los dientes. Esto es para demostrarles cuánto tiempo lleva reprogramarnos. En fin, propongo esto porque recuerda que se trata de una nueva etapa y ayuda a mantenerse en la nueva dirección hasta establecer el hábito.

Programación del SARA negativa

[redacted]

CÓMO DISTINGUIR TU SER MÁS GENUINO DE UN PROGRAMA

Llegados a este punto, podemos hacernos una pregunta: ¿la intuición es un delicado instrumento de guía existencial que es el resultado de una programación que hacemos de nuestro inconsciente o de una motivación del alma, de algo mucho más profundo? En otras palabras, ¿lo que intuyo es el resultado de un programa o de mi alma? Voy a esclarecer este punto que resulta clave para tomar decisiones que nos llevan al encuentro con nosotros mismos.

Un programa es una serie de conductas que se activan ante una situación determinada. Por ejemplo, una persona puede tener un programa de pobreza, entonces piensa constantemente en el tema,

trabaja duro, se prepara, pero en el momento de cerrar un negocio o de alcanzar sus metas, ve que todo se desploma ante sus ojos por alguna inesperada situación del destino o por un error en forma de olvido o descuido, el famoso autoboicot. Otro programa podría ser el de una persona que no encuentra pareja, o las parejas que encuentra terminan pronto por diversas razones. Bien pueden ser los opuestos: programas de abundancia en que a una persona se le da fácil ganar dinero, o estar en pareja. Así, podríamos decir que hay programas que se viven de forma placentera y otros de forma displacentera; no me gustaría decir que son positivos ni negativos, puesto que todo es positivo si estamos dispuestos a aprender.

Ya sabemos qué es un programa: es algo que se ejecuta en forma automática, con nuestra intervención inconsciente. Entonces, la pregunta es cómo distinguir si ciertas conductas son expresión de un programa o expresión del alma, de mi ser más genuino y profundo. Pues bien, vivir o cumplir un programa no genera dicha existencial, mientras que todas aquellas actividades que provienen de tu ser más genuino.

Claramente, un programa de pobreza o de enfermedad no genera ninguna dicha ni placer porque son displacenteros; pero pongamos el caso de un programa de abundancia, de ser médico, empresario exitoso o donjuán; o bien un programa de habilidad artística, belleza física, o el que sea, ningún programa, por más placentero que pueda parecer, jamás generará dicha existencial genuina: arroja por resultado una sensación de vacío. ¿Por qué? Justamente porque no es propio, es un programa. Por definición, un programa es una serie de automatismos o conductas inconscientes heredadas o adquiridas (genéticamente o a través de la crianza), pero que no son propias, es como si fuésemos una marioneta, la cara visible de una voluntad ajena, que naturalmente no puede sonreír por sí misma.

Conozco personas que poseen muchísimo dinero, no tienen problemas para ganarlo ni para gastarlo disfrutándolo, dándose placeres, como también ayudando a gente, pero me dicen “Siento que algo me falta, que esto no me satisface, no lo disfruto a pleno”. Mientras que quien se expresa en lo que dicta su ser más genuino o su alma, como quieras llamarlo, es una persona que vive los detalles conectado al presente, con una sensación de dicha y plenitud, por más que no sea una actividad rimbombante al estilo hollywoodense. Solo los que lo vivimos sabemos identificarlo, como ya vimos. Puede tratarse de la dicha de un padre o una madre al ver comer a su hijo un plato de comida que preparó, escribir un soneto, hacer el trabajo de jardinería, hacer el amor con o sin sexo, etc.

Entonces, la diferencia fundamental, además de no generar una dicha existencial, estriba en que el programa no lo vivimos con

sentido. El sentido, como explicaré más adelante, es uno de los pilares de la felicidad y se produce cuando lo que hacemos tiene trascendencia para nosotros. El programa, al ser una instrucción ajena a nuestro ser, no tiene sentido para nosotros, arroja esa sensación de vacío.

Quiero decir que la intuición es una guía sutil, al estilo de las migas de Hansel y Gretel, que te llevan a tu verdadero ser. Mientras que los programas, placenteros o no, son automatismos, libretos ajenos que no generan dicha existencial. Por eso, por más que cumplas con el mandato social de tener la mejor casa del vecindario, una pareja que le agrade a tu familia, un título universitario, millones de fans, si esto no es expresión de tu alma, no sentirás esa dicha existencial que te digo. Lo que sí podría reconocer es que la mayor parte de las veces tenemos que recorrer todo ese camino de la incoherencia y lograr lo que establecían nuestros programas para descubrir que por ahí no era. Muchos –como veremos– necesitan alcanzar ese título universitario, casarse, acumular millones, conocer equis cantidad de países o acostarse con media ciudad para mirar atrás y reconocer que no eran ellos los que se encontraban al mando, sino que estaban programados.

La abundancia, la pobreza, la compañía, la belleza y demás son circunstancias que nada dicen de lo que estamos viviendo en lo profundo. Es muy relativo; quizás un proletario de rango bajo sea más feliz que un vago millonario que cumple horarios a las corridas para que no se derrumbe su imperio; o una chica que no tiene el cuerpo que mandan las publicidades disfrute más que una modelo que se lamenta hasta las lágrimas cundo le sale una arruga o un rollo. La vivencia es la que cuenta, y ella no depende de la circunstancia; veremos que depende de ponernos en coherencia emocional.

DISTINGUIR UNA INTUICIÓN DE UN PENSAMIENTO PARANOICO U OBSESIVO

Elaboro este apartado para contrastar e intentar esclarecer qué es y qué no es la intuición, porque muchas veces podemos enroscarnos en elucubraciones y cavilaciones que dan por resultante emociones muy intensas, que nos alejan mucho de una verdadera intuición. Podemos estar confundidos con una gran preocupación recurrente asumiendo que esto puede ser una intuición.

Como resultado del estudio de qué es la intuición, llego a esta conclusión: a la verdadera intuición no la precede un pensamiento racional, simplemente aparece en ese estado de calma. Al pensamiento celotípico, paranoico, pesimista o tremendista, autoderrotista, etc., lo sucederá siempre una emoción displacentera, pero eso no es intuición.

Estas emociones son una consecuencia natural de una interpretación que hacemos de la realidad. Esto funciona así: hacemos una lectura tergiversada de la realidad, le otorgamos realidad (creemos que los pensamientos son reales) nos fusionamos con esa fantasía y consecuentemente segregamos emociones displacenteras.

De modo que la intuición no tiene nada que ver con este tipo de trastornos a los que precede siempre una idea tan fija que asume las características de delirio: es más que una creencia, es una idea de la que no se puede disuadir, y además está asociada a una emocionalidad muy intensa. Entonces, que quede claro: la verdadera intuición no es consecuencia de una creencia ni elucubración tendenciosa. Surge en un estado de calma y no la precede un pensamiento de ningún tipo, ni negativo ni positivo, ni pesimista ni optimista. Porque vale aclarar también que tampoco la precede un pensamiento de lo que deseamos o creemos que deberíamos hacer. Es que despejar el deseo genuino de tanto mandato es un desafío que requiere honestidad y paciencia.

Claro está que, pese a esta distinción con la preocupación, la intuición sigue siendo un delicado sentido que hemos de aprender a desarrollar. No digo con esto que ante la toma de decisiones sea la única variable para considerar, pero sí estoy completamente seguro de que jamás debe soslayarse.

---

1 - Es un tipo de sonrisa que lleva ese nombre por la sonrisa fingida de las azafatas de la aerolíneas Pan American, que ya dejó de existir, en oposición a las sonrisa Duchenne, llamada así en honor al médico investigador francés, que es natural y genuina.

2 - En especial personas con perfiles psicopáticos que por dicha condición no experimentan amor ni culpa, por ello pueden traicionar a quien sea, su madre, hijo, pareja. Al no sentir culpa no se da el deseo de cambiar ni reparar cuando hacen daño. Ven a las personas como medios para alcanzar sus fines y cuando dejan de serles útiles las desechan. Tienen una gran desconexión de sus emociones y de la de los demás, puesto que tampoco pueden sentir empatía. Personas con estas características están muy lejos de conectarse con su voz interior o de sentirse mal si se traicionan. En el ámbito científico existe aún cierto desconocimiento de por qué se gestan estas personalidades. Se cree que se tienden a dar en familias "centrífugas", es decir, en aquellas en las que hay una gran desconexión entre los miembros y cada uno "hace la suya". Tampoco se ha demostrado un tratamiento que sea efectivo.

3 - Se le llama "pensamiento mágico" a una manera de sacar conclusiones basándose en la superstición, sin ninguna base empírica, de tipo infantil, en la que se llega a conclusiones erróneas. Esto también es relativo, pero personalidades inmaduras tienden a tener pensamientos mágicos por los cuales esperan que sus problemas se solucionen por sí solos, por ejemplo.

4 - Como profesionales, podemos administrar técnicas de evaluación psicológica para establecer un diagnóstico diferencial que determine si se trata de una psicosis, con cualquiera de sus variantes, o un pensamiento mágico.

5 - Pueden consultar Malaisi, L. J. J., *Modo creativo. Educación emocional de jóvenes y*

adultos , Buenos Aires, Paidós, 2021 .

CAPÍTULO IV
COHERENCIA EMOCIONAL

QUÉ ES LA COHERENCIA EMOCIONAL

Analicemos la palabra “coherencia”. Proviene del latínque designa la cualidad de lo que presenta una conexión interna y global de sus distintas partes entre sí. A su vez, este término latino deriva del participio activo de *cohaereo,* verbo compuesto por *con* - (“conjuntamente”, “globalmente”) y el verbo *haere¯re* (estar unido), relacionado en castellano también con “adherir”, “adherente”, “inherente”. El Diccionario de la Real Academia Española la define como: “Conexión, relación o unión de unas cosas con otras. // Actitud lógica y consecuente con los principios que se profesan”.

Entonces, hablo de coherencia emocional porque destaco la conexión y unión que tenemos con nosotros mismos (integridad) y con el todo (el universo), y tenemos indicios de esa conexión en forma de intuición, que más tarde puede traducirse en algo racional, como un aprendizaje, tal y como vimos con la toma de consciencia. Estar en coherencia emocional es respetar esa conexión con tu ser y con el universo. Desde los descubrimientos de la física cuántica, sabemos que estamos hechos de las mismas moléculas que el resto del universo, que somos en un 99% energía. Somos parte de ese universo o, por qué no, de algún modo somos el universo. Somos uno. Así como las células de nuestro cuerpo saben cómo reaccionar ante los desequilibrios químicos, las amenazas de virus y bacterias, cuándo y cómo activar programas de multiplicación celular para cicatrizar una herida, etc., nosotros formamos parte de un gran todo, en el que sabemos qué debemos hacer y accedemos a esa información no en forma de lenguaje, sino emocional. La conexión con el todo, con el universo, con nuestro propósito de vida la tenemos en nosotros como un saber natural, no racional (aunque luego podamos comprenderlos racionalmente), como muchos procesos biológicos. Por ejemplo, a menos que seas médico o biólogo no sabés cómo funcionan tus pulmones, las células del ojo nos permiten ver, cómo hacemos la digestión o cómo el oxígeno ingresa en la sangre; eso es algo que ocurre simplemente. La coherencia emocional consiste en estar en sintonía con esa totalidad que habitamos y, si permanecemos atentos y abiertos, sentiremos que nos habita; es decir, nos sentiremos integrados a una totalidad que somos.

¿Sabés que pasa? Escribir y leer estas líneas parece una herejía, parece una locura. Nos enseñaron toda la vida que somos seres racionales, separados e individuales, que solo pensamos, que sacamos cuentas o que los libros de historia decían lo que ocurrió. Pero no es así. Es solo una mirada muy, en extremo, parcial. No somos solo seres racionales; antes que ello somos emocionales, somos "emocio-racionales". En efecto, las neurociencias dan cuenta de que la inmensa mayoría de las decisiones que tomamos son emocionales y luego las racionalizamos (luego nos justificamos). Los libros de historia no dicen la verdad, dicen una posible construcción de la verdad. Incluso la ciencia está equivocada. El saber científico es la última versión de lo que aún no fue refutado o mejorado. Antes de Copérnico se pensaba que el Sol giraba alrededor de la Tierra y al pobre tipo le costó la censura de sus ideas. Antes se pensaba que nuestro planeta era plano. Nosotros estamos subsumidos en una suerte de hechizo global que nos desconecta del universo; nos enseñaron, y seguimos repitiendo, que somos individuos separados. Desde que somos bebés comienza todo un proceso de condicionamientos y desconexión de la naturaleza y del cosmos. Asumo también que esto que te cuento puede ser una construcción más. No tenemos por qué perder tiempo en imponer nuestras verdades. Eso sería una expresión soberbia proveniente del ego. Cada cual expresa lo que piensa y siente, y si eso le sirve a otro, fantástico; si no, no pasa nada.

Siempre me definí como una persona cientificista, porque trabajo con la salud y la educación; sin embargo, en lo particular, cuando lo genérico no da resultado sobre la dolencia de una persona, hemos de comprender que somos energía y que siempre hay algo más allá de lo racional y físico. Al menos, que la razón nos sirva para no ser tan necios y reconocer que, aunque no entendamos cabalmente qué es ni cómo funciona, hay algo más. Después de escuchar y vivir muchas cosas que van más allá de lo físico, no puedo más que rendirme a esta verdad que, si bien no puede abstraerse del todo, sí la sentimos. Pero insisto, guiarnos solo por lo racional nos enseñan a desconectarnos de lo emocional, del sentir, y por tanto quedamos miopes ante las verdades del universo.

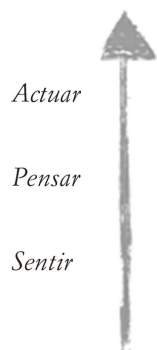
LAS TRES DIMENSIONES DE LA COHERENCIA EMOCIONAL

Ya vimos que la toma de consciencia tiene dos aspectos: el racional y el emocional. Cuando verdaderamente tomamos consciencia es cuando accedemos a un aprendizaje sentido. Luego de la toma de consciencia, surge la elección de si ponernos en coherencia o

continuar en incoherencia, siempre tenemos estas dos opciones. Es que no nos podremos poner en coherencia emocional mientras no hayamos tomado consciencia de la incoherencia en la que estábamos. No podemos cambiar aquello que no reconocemos. Por tanto, si no tomamos consciencia sobre algún aspecto de la vida, si no despertamos, por decirlo de algún modo, actuaremos "mal" por ignorancia o bajo nivel de consciencia. Por ejemplo, muchas personas tiran la basura en la calle, porque no ven el daño que se hacen a sí mismos con esa conducta. No son conscientes de la unidad que tenemos con el planeta.

Entonces, a la coherencia, además de los dos elementos de la consciencia (pensar y sentir), se le suma el de la conducta (que incluye lo que hacemos y decimos). La coherencia, claramente, no está en lo que decís que vas a hacer, sino en lo que hacés. La evidencia de que uno es coherente es la conducta. De otro modo, solo hay una intención, la fantasía o el proceso de ponerte en coherencia, pero nada más.

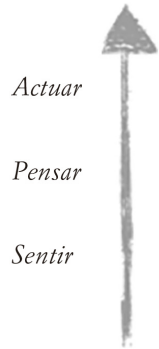
Al alinearse la conducta a la consciencia (que incluye lo emocional y lo racional), es decir, cuando sentir-pensar-actuar están alineados, hablamos de coherencia emocional. Evidentemente, para alinear la conducta con la consciencia es necesaria una decisión, que será más fácil en la medida en que más elevada sea nuestra consciencia.



Mi experiencia y la de muchos consultantes que acompañé me permiten creer que de estos tres elementos de la coherencia emocional surge la proyección de un cuarto, que no depende de nosotros. Se trata de un efecto sinérgico y en sincronía que representa más que la suma de las partes. Al igual que un auto, que es más que todas sus partes por separado –porque al armarlo pasa a ser una estructura cualitativamente diferente–, de la presencia de los tres elementos de la coherencia emocional surge un cuarto al que llamo "sincronía con el universo". La sincronía con el universo la sentimos en lo personal como el propósito de vida. Se da cuando hacemos algo que sentimos

que encaja en nuestro contexto y nos resulta abundante en todo sentido. Se trata de algo que nos genera ganancias no tan solo en lo que necesitamos para vivir bien, sino también en lo emocional, en lo social, en la salud, en el crecimiento personal; en definitiva, se trata de un plus en lo existencial.

Sincronía con el universo



Lo que hacemos *con* amor nunca falla. Lo que hacemos *por* amor, a veces sí, porque el amor no es lo que deseamos recibir, es lo que damos por la dicha de dar. Lo hacemos soltando la expectativa del resultado, es solo por la acción de dar, de vivir lo que somos. Cuando vivimos lo que realmente somos, tarde o temprano el contexto reacciona de un modo generoso. En cierto punto, siento que las palabras quedan cortas para describir que cuando nos ponemos en coherencia emocional sentimos una sensación muy sutil de paz interior y de que todo cobra sentido en un contexto mayor, como si nuestra conducta fuese parte de un gran todo. Es que cuando alineamos lo que sentimos, pensamos y hacemos, sin buscar un beneficio externo, sino por el solo hecho de respetarnos a nosotros mismos expresando nuestro ser, sentimos que encaja una pieza en un gran rompecabezas, lo que produce un bienestar inefable.

La explicación racional a todo esto es que los pensamientos, que son la forma en que interpretamos lo que nos pasa, generan emociones y emiten una señal electromagnética al campo cuántico. (1) Según sea la frecuencia que estés emitiendo, será la circunstancia con la que te sincronizarás con el universo. Es decir que, de la tríada sentir-pensar-hacer, se emite una señal electromagnética que es correspondida en el universo. Cuanto más coherentes y alineados estén estos elementos, más fuerte será la señal que generará su contraparte en el mundo material, que es una consecuencia de la energía. Entonces, por ejemplo, si pensamos en positivo pero no sentimos emociones placenteras, no habrá una conducta firme, sino timorata, y el cuarto elemento, de sincronía con el universo –lo que atraemos por las ondas

vibratorias del pensamiento y el sentimiento–, en definitiva no será positivo como el pensamiento, por la simple razón de que el sentimiento no está alineado: no hay coherencia. Ya volveré en profundidad sobre esto en el apartado "El poder creador de la coherencia emocional".

¿CÓMO ES ESTAR EN LO COTIDIANO EN COHERENCIA EMOCIONAL?

Estar en coherencia emocional es escucharte vos mismo o vos misma. Es estar en el momento presente escuchando tu cuerpo. Pero fundamentalmente es respetar los asuntos del alma. Cuando el amor verdadero te visita, cuando la vocación te llama, cuando un sueño te quita el sueño, cuando una verdad clama por ser dicha, cuando sentís que una causa debe ser defendida, no deberías considerarlo como algo ordinario. ¡No! Estos asuntos son diferentes. No están en la misma góndola de comprar un auto, conseguir un trabajo bien pago o adelgazar unos kilos. Los llamados del alma deben ser atendidos, porque, si no estamos dispuestos para hacerlo, ¿para qué nacimos? No traiciones a la persona que amás, no olvides tu vocación porque no te genera ingresos, no sepultes tus sueños porque parezcan inalcanzables, no calles una verdad que sentís necesidad de revelar. ¡No te traiciones! En esas decisiones se juega nuestra existencia. No digo que olvides lo que necesitás hacer para pagar tus boletas, pero darle prioridad es creer que vivís para comer, olvidando que comés para vivir. Tampoco digo que sea fácil, pero evitar estos desafíos puede ponerte en el camino que conduce a una vida vacía y, a la vez, llena de cosas sin sentido.

Pareciera ser que estoy defendiendo una idea hedonista de hacer lo que dicte nuestro capricho o placer, pero en realidad no se trata de eso; incluso, muchas veces es todo lo contrario, porque eventualmente ponernos en coherencia emocional es tomar el camino más difícil. Es que no solo nos ponemos en incoherencia cuando acatamos lo que ya sabemos que es un mandato ajeno a nuestro ser intentando cumplir una exigencia, sino también, en el otro extremo de esta situación, cuando damos rienda suelta a la satisfacción de un deseo que sabemos que a la postre nos daña. Muchas veces estamos en un vínculo amoroso que sabemos que nos hace daño, pero es adictivo. O también podemos pasarla muy bien gastándonos todo nuestro dinero en placeres, pero sabemos que esto trae complicaciones. Lo mismo pasa con el consumo de alcohol, drogas y demás situaciones que en determinado momento se sienten placenteras, pero en el fondo sabemos que nos dañan, que no es lo que queremos para nosotros.

Entonces, nos ponemos en coherencia emocional cuando no hay grietas entre lo que sentimos, pensamos y hacemos. Pero para ello es necesario tomar la decisión de alejarnos de lo que ya no nos nutre, aquello con lo que ya no resonamos.

Vivir en coherencia es escucharnos a nosotros mismos y a la vez estar en sincronía con el universo en el momento presente, sin forzar ni pretender cumplir expectativas del ego, como son ganar, ser el mejor, ni nada de eso. Se trata de respetarnos antes que nada. Es tomar consciencia de que no necesitamos pedir permiso ni perdón para ser quienes somos ni por perseguir nuestros sueños; querer estar a solas, priorizarnos, perdonar nuestros errores y el de otros, decir lo que sentimos y lo que pensamos, decir no/sí. En definitiva, ser uno mismo a las anchas con todo lo que ello implique.

PARA ESTAR EN COHERENCIA, DEBO CONOCERME

Todo lo natural es coherente, pues en la naturaleza nadie desea ser otra cosa más que lo que es. Un naranjo no pretende dar manzanas ni una gallina nadar. Nosotros, los seres humanos, conservamos esa coherencia natural hasta que comienzan a instalarse los mandatos y costumbres familiares y culturales con las que se va formando nuestro disfraz o ego. Entonces, para volver a la coherencia, es necesario tomar consciencia de nuestros programas. Es un arte muy singular y refinado el poder distinguir la voz del corazón, aquello que genuinamente deseamos, aquello que realmente somos, más allá de lo que esperan de nosotros, de los roles asignados (y aceptados).

Una vez que fuimos programados, no podemos volver a la coherencia a menos que despertemos, que tomemos consciencia sobre aquellos aspectos que no nos pertenecen para poder desecharlos o devolverlos a quienes nos los dieron. Todo este proceso requiere coraje para defusionarnos de estructuras que nos sirvieron de andamiaje para edificar nuestras vidas, como son las creencias religiosas, costumbres familiares, liturgias culturales y demás; es mirar de frente la soledad de la existencia, en el sentido de atrevernos a desvestirnos de todos esos mandatos y expectativas introyectadas, para pasar a comprender quiénes somos realmente.

Cuestionar la veracidad y aplicabilidad de lo que se nos dijo que era el modo en que debíamos conducirnos es un acto de responsabilidad existencial saludable que debemos tener. También mirar más allá y comprender las razones que tuvieron para decírnoslo es un acto de empatía y compasión que nos permitirá hacer las paces con aquellas personas que nos criaron y guiaron –bien o mal– a lo

largo de nuestra infancia y adolescencia.

Las creencias son como ladrillos. Reposan una sobre otra, de modo que es importantísimo conocernos a nosotros mismos, porque puede que tengamos un ladrillo puesto por papá, otro por mamá, otros por la sociedad, sobre los que seguimos edificando; es decir, creencias instaladas que no son coherentes con quienes somos, que establecieron una dirección en la edificación de nuestras vidas sin siquiera ser consciente de ello. Y muchas veces (la mayoría) esos ladrillos foráneos y mal puestos quedan ahí sin que los cuestionemos o saquemos. Peor aún, inventamos justificaciones de por qué están allí. Las neurociencias y la psicología descubrieron que racionalizamos. Es decir que buscamos justificar el porqué de ciertas actitudes y conductas. Por si fuera poco, en esta línea de autoengaño, preferimos justificar un error a admitir que estamos equivocados.

El desafío está en lograr develar esa identidad genuina despejando los programas originados en mandatos sociales, lealtades familiares y demás. Como Da Vinci, que sabía que la imagen que quería estaba dentro de la roca que esculpía y que a él solo le tocaba quitar con martillo y cincel la piedra que sobraba, pues la perfección de la creación ya estaba adentro, nuestra misión es experimentar para descubrirnos a nosotros mismos quitando todos los programas que no pertenecen a nuestra identidad, descubriendo y dejando quiénes somos.

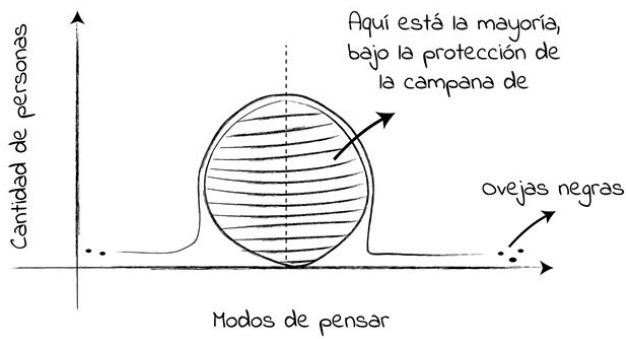
Todo lo bueno se edifica sobre un verdadero autoconocimiento .
LUCAS J. J. MALAISI

PARA ESTAR EN COHERENCIA, TENGO QUE APRENDER A AMARME

Abrirse del rebaño no es tarea fácil. Se requiere un gran amor propio para guiarnos por nuestra verdad desoyendo lo que los demás esperan que hagamos. Es que guiarnos por mandatos sociales, familiares, religiosos, marketineros o del círculo de amigos es algo que hacemos para complacer, para ganarnos la aceptación y el afecto que no nos damos a nosotros mismos. Es como si se tratase de una suerte de trueque en el que pagamos con nuestra esencia y forma de ser para recibir aceptación y pertenencia. Aceptación y pertenencia que nunca será suficiente ni estable si proviene de otro. La clave está en aprender a proveernos esos sentimientos a nosotros mismos, conociendo nuestra unicidad y amándola. Esto es una decisión. Aprender a amarnos para aceptarnos requiere un compromiso de sernos fieles en las buenas y en las malas. Cualquiera se trata bien y motiva cuando todo va bien. La

clave está en hacerlo cuando nos quedamos solos, cuando tenemos un revés, una crisis o cuando nos alejamos de lo que la mayoría valora.

Muchos sacrifican su unicidad (característica de ser único e irrepetible) masificándose, forzando una adaptación para encajar por la comodidad que ofrece estar bajo la protección de la campana de Gauss. La campana de Gauss es una función que se emplea en estadística y probabilidad; describe el comportamiento de la distribución normal de un conjunto de datos, los cuales se reparten en valores bajos, medios y altos de manera que crean un gráfico de forma acampanada y simétrica. El punto máximo de la curva indica el promedio, donde se acumula la mayor cantidad de datos, y tiene dos puntos de inflexión simétricos a derecha e izquierda hasta que desaparece. En lo que a nosotros nos importa, podríamos decir que los que hacen lo mismo, los que no se animan a romper el molde y siguen la moda, el libreto social, familiar o cultural a rajatabla son los que se encuentran bajo la protección de la campana. Son los que se encuentran en el medio.



Los que en algún punto nos animamos a escucharnos a nosotros mismos nos alejamos, nos salimos de esta curva.

Tiene una doble dificultad el elegir ponerte en coherencia emocional haciendo el propio sendero: por un lado, el costo de estar por tu cuenta, con todo lo que implique el sentirte solo, bicho raro, oveja negra, etc. Pero, además, está el hecho de que muchos que no se animan ni permiten escucharse a sí mismos proyectan sus miedos en los que despiertan, en los que deciden ponerse en coherencia; entonces, suelen criticar fuertemente al que se anima a hacer su vida. Así, la doble dificultad de estar en coherencia consiste en que, eventualmente, no solo podrás sentirte solo, sino que es muy común que tu entorno te critique, discrimine y te dé la espalda.

Pretender complacer al clan o a la sociedad es una sentencia de infelicidad, porque esto implica cercenar tu unicidad, tu esencia. Ser único, necesariamente es ser diferente; no existen, existieron ni existirán dos personas iguales. Por tanto, para animarte a ser único tenés que contar con una sana autoestima que no te haga depender del

afecto condicionado que otros puedan darte. Requiere, naturalmente, un trato compasivo y tierno para con vos mismo/a.

No reniegues de ser diferente. Abrazá tus diferencias, abrazá tu unicidad. La belleza está en la aceptación y el amor a quien sos. Este es el verdadero epicentro de todo lo bueno: el amor propio.

Esto de buscar la protección de la campana de Gauss tiene que ver con, además de una baja autoestima y las inseguridades personales que de ahí derivan, un miedo guardado en la memoria ancestral desarrollada a lo largo de millones de años de evolución filogenética. Es que para nuestros ancestros primates alejarse de la manada prácticamente resultaba una sentencia de muerte, porque se convertían en presa fácil para animales depredadores y para las adversidades climáticas. En grupo, aún hoy respondemos mejor en muchas circunstancias, esto es indudable; sin embargo, en el siglo XXI la mayoría de los desafíos o senderos que podemos tomar en la vida no implican cuestiones de vida o muerte como en aquellos días del Pleistoceno. Es que cuando se trata de la propia vida, de vivir el propósito de vida, no es para nada buena idea estar amuchándonos bajo la campana de Gauss.

Animarse a salir de la protección de la campana de Gauss es un acto de valientes. No hay duda de ello.

ASPECTOS DE LA COHERENCIA EMOCIONAL

COHERENCIA EMOCIONAL: CONQUISTA GRADUAL

La coherencia es una consecuencia de una decisión a partir de una toma de consciencia. Es un proceso que se da de manera orgánica, no es lineal ni parejo en todos los ámbitos de nuestra vida. Es decir que uno puede estar en coherencia en el ámbito laboral y no en el de pareja o viceversa. Claro está que, a medida que uno toma consciencia, esta se va expandiendo a todos los ámbitos de la vida. En muchos, implica terminar con la cercanía o frecuencia que uno mantiene con grupos de amigos, familiares, puestos de trabajo, etc. En otros casos, implica cambios en hábitos de vida, de consumo, de expresión emocional, de trabajo, de administración del dinero, etc.

En lo particular (sobre un aspecto específico), la decisión de ponernos en coherencia emocional es un concepto binario, esto es, no puedo elegir una vida en pareja monógama y estar con otras personas. No puedo elegir tener pulmones sanos y fumar. La decisión de ponernos en coherencia es binaria. Esto lo vemos cuando llegamos a cada disyuntiva en la vida, lo vamos decidiendo a medida que

avanzamos en nuestro camino de crecimiento personal. Pero no puedo elegir ponerme en coherencia sobre aquellos aspectos sobre los que aún no tomé consciencia.

Por lo tanto, la coherencia emocional es un concepto binario en lo particular pero progresivo en lo general. Dejame explicarte. Ocurre algo similar con el orden y limpieza de casa: cuando decidimos ordenarla, lo vamos haciendo parte por parte. A medida que vamos abriendo cajones y armarios, vamos descubriendo que hay un cúmulo de objetos yuxtapuestos, como un tetris acelerado que no dio tiempo a ningún tipo de orden más que el aleatorio. Entonces, cuando encontramos un armario o una habitación llena de trastos desordenados, tenemos la decisión de ordenar o dejarlo todo como está. Muchas veces decimos "Lo dejo como está"; luego lo vemos y puede que nos quede una sensación de inquietud o de asunto inconcluso. O quizás no. Quizás podamos olvidar por completo el asunto, pero quedará desordenado aunque lo ignoremos. Otra opción es armarnos de paciencia y energía para adentrarnos en ese desorden, verlo y tomarnos el trabajo de ubicar cada cosa en su lugar. En este caso, posiblemente destinaríamos un día para ordenar la cocina, otro para ordenar el estar, otro para la biblioteca, y así progresivamente hasta que sintamos que la casa está en orden. Pero quizás más tarde descubramos que deseamos ordenar de otro modo ciertos aspectos, por lo cual reordenaremos más aquello que ya habíamos ordenado, y así sucesivamente.

Bueno, con la coherencia emocional pasa algo parecido a estos asuntos domésticos, en el sentido de que podemos tener ciertos aspectos de nuestras vidas "ordenados" y otros no. Es que todos tenemos nuestras incoherencias o cierto desorden en la vida, eso dalo por seguro. Conozco personas que pueden estar muy ordenadas en el trabajo, por ejemplo, empresarios que hacen negocios con todas las de la ley, tratan bien a sus clientes, son generosos con sus colaboradores, prósperos en su crecimiento, es decir, abundantes y coherentes en lo profesional, pero no cuidan su cuerpo o su familia. Otros pueden ponerse en coherencia en la vida de pareja, pero en el trabajo saben que no están haciendo las cosas del todo bien.

La idea es ir tomando consciencia e ir poniéndonos en coherencia emocional en aquellos aspectos que así lo requieran según nuestra voz interior. No podemos ocuparnos de todos los aspectos a la vez; por ello digo que en lo particular es binario, pero en lo general es algo progresivo.

ZONA DE COHERENCIA EMOCIONAL

Después de observar que la coherencia emocional es una conquista gradual, estamos en condiciones de introducir un nuevo concepto: la zona de coherencia emocional.

En un estado natural, estamos en coherencia emocional: si tenemos hambre, comemos; si nos da sueño, descansamos; el sexo se vive en forma natural; si deseamos protegernos, lo hacemos, y así sucesivamente. En nuestros orígenes, éramos lo que éramos y no deseábamos ser otra cosa, como un mono que es mono y no pretende ser un humano. El problema surge con la aparición de la civilización que, si bien trajo muchísimos beneficios, ocasionó también la imposición de liturgias, formalidades y protocolos artificiales que nos alejaron de prácticas naturales. Entonces, si bien todos tenemos conductas naturales y coherentes emocionalmente, en la medida en que, si deseamos algo vamos por ello y lo expresamos sin mayores tapujos –sobre todo cuando somos niños–, en algún punto –unos más, otros menos–, todos ya tenemos algún mandato o programa que es artificial o antinatural. Por tanto, podemos tener zonas de coherencia emocional que ignoramos, ya que en muchos aspectos seremos genuinos sin advertirlo, pero también están aquellos aspectos de los que tomamos consciencia de que somos incoherentes y podemos ponernos en coherencia emocional.

Entonces, la zona de coherencia emocional se compone de todas aquellas áreas de nuestra vida en las que somos genuinos naturalmente, sin nuestra voluntad, y aquellas que tuvimos que corregir, vale decir, de las que primero tomamos consciencia de que estábamos en incoherencia para luego hacer lo que debíamos y así volver a ella. De modo que la zona de consciencia no siempre coincide con la de coherencia, puesto que todos tenemos aspectos en los que sabemos que estamos siendo incoherentes pero aún no tomamos la decisión de ponernos en coherencia emocional. Con todo esto, queda más que claro que todos aquellos aspectos en los que nos ponemos en incoherencia, si no los pasamos por la consciencia, si no despertamos y quitamos el velo, no podremos elegir ponernos en coherencia emocional.

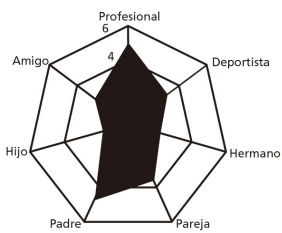
Creo que la meta de la mayoría de las corrientes psicoterapéuticas humanistas es lograr que el individuo sea genuino, esto es, que amplíe la zona de coherencia emocional, puesto que, como veremos, esto nos sana, nos da energía, nos produce felicidad, nos deja creer que la vida es una experiencia maravillosa, pues es única, no es una copia ni obedece a nada más que a uno mismo. La verdadera conquista no está afuera, sino en uno mismo cuando amplía su zona de coherencia emocional.

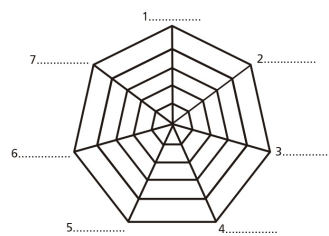
¿Qué aspectos de tu vida crees que están adentro y cuales afuera de tu

zona de coherencia emocional? Describí de qué manera. Por ejemplo, tu vida de pareja, trabajo, amistades, cuidado y alimentación física, finanzas, espiritualidad, etc.

¿Qué sentís al ampliar tu zona de coherencia emocional? ¿Qué implicancias tiene ampliar esa zona en tu vida?

Haciendo una evaluación de las diferentes partes y aspectos de tu vida respecto de tu nivel de coherencia emocional, ¿cuál sería del 1 al 10 la evaluación que te darías según los aspectos detallados en el gráfico siguiente?





La propuesta es tomar consciencia de aquellos aspectos en los que estamos en coherencia y en los que estamos en incoherencia, para mejorar como personas y acceder a los beneficios que trae aparejado estar en coherencia emocional.

LA COHERENCIA EMOCIONAL GENERA SALUD

Nada vale tu salud .
LUCAS J. J. MALAISI

Si estamos en coherencia emocional, estaremos sanos. Si estamos enfermos y volvemos a la coherencia, sanamos. Para explicar cómo funciona esto, voy a empezar por explicar el mecanismo opuesto, el de enfermar.

Cuando nos ponemos en incoherencia emocional, advertimos que nos estamos traicionando. Sabemos que no estamos haciendo aquello de lo cual ya tomamos consciencia. Esta situación, según su

intensidad, genera una cuota de estrés a la que nuestro cuerpo responde con lo que Walter Cannon llamó "síndrome de adaptación general". Se trata de toda una serie de modificaciones biológicas y hormonales que surgen como respuesta al estímulo estresante; pero si el estímulo continúa, se da el "síndrome de agotamiento".

El sistema nervioso autónomo (SNA) se compone de dos sistemas: el simpático y el parasimpático. Ante toda situación (interna o externa, real o fantaseada) que percibamos como amenazante surgirá una respuesta biológica de nuestro SNA en el que se activa nuestro sistema simpático. El sistema simpático es el que regula la respuesta llamada "lucha-huida". Es decir, nuestro cuerpo se prepara para luchar, huir o paralizarse, si la emoción es muy intensa. Una activación simpática implica aumento del ritmo cardíaco, dilatación de las pupilas, de los bronquios, sudación, tensión muscular, entre otros signos característicos de una situación de emergencia. Pero cuando se activa el sistema simpático, se desactiva el parasimpático, porque actúan en proporción inversa. Y el parasimpático es el que regula el funcionamiento del sistema inmune, digestivo, sexual, la reconstitución celular, los ciclos del sueño, entre otros. Por lo cual, cada vez que padezcamos estrés, según su intensidad, al quedar desactivado el sistema parasimpático, no podremos conciliar el sueño, estaremos vulnerables a enfermedades (por la inmunodepresión), no cicatrizaremos bien y envejeceremos más rápido (por falta de reconstitución celular); tampoco funcionará bien el sistema digestivo, por lo que no obtendremos buenos nutrientes de las comidas.

Todo esto se traduce, a corto, mediano o largo plazo, en las condiciones para enfermar: cada célula percibe una desarmonía, nuestro cuerpo se agota y así enfermamos. Pero si no nos damos por aludidos y continuamos con la incoherencia emocional, tapándola con medicamentos y tratamientos sintomáticos, o simplemente desconectándonos de las señales de cansancio, dolor, falta de aire, tensión muscular y demás, muy probablemente, al continuar el estrés emocional, la enfermedad se agrave silenciosamente, para eclosionar en un nivel de gravedad mayor, a veces con riesgo de muerte.

No nos damos cuenta, pero permanecer en incoherencia emocional es ser cómplices de nuestro sicario, porque todo tiene sus consecuencias en la vida. Aunque muchos no sean conscientes, tarde o temprano la incoherencia irrumpe con sus consecuencias, impactando negativamente en nuestra salud psicológica, emocional, física y espiritual. Operan factores inconscientes en el momento de enfermar, y los que consideramos al ser humano como un ser holístico –que es mucho, pero mucho más que una serie de órganos, huesos, piel y emociones– entendemos que a cada enfermedad o consecuencia externa subyace un mensaje. En efecto, la palabra "síntoma" es un

indicio o señal de que algo está ocurriendo. Es decir, es un mensaje. Por tanto, si nos atrevemos a una mirada que vaya más allá de lo físico, del "hay que ver para creer" entenderemos que todo tiene un origen a otro nivel, que no es aparente.

¿Sentís realmente tu cuerpo? ¿Comés cuando sentís hambre o cuando es hora? ¿Te permitís descansos? ¿Cuán a menudo reís a carcajadas? ¿Cómo estás con el ejercicio, la alimentación, la respiración, los baños de sol, los abrazos?

¿Sentís los dolores, les das tiempo o te medicás rápidamente?

¿Hablás con tu cuerpo? ¿Cómo es tu comunicación con tu cuerpo?

¿Podés decir "no" cuando no querés algo?

Ya pregunté al inicio de este texto si tenías dolores o afecciones recurrentes: estas son una clara señal de que en un punto te estás obligando a estar en donde no deseás. No hay excusas, siempre podés urdir un plan para salir de la incoherencia emocional de un modo armónico. Escribí a continuación tu afección recurrente.

¿Con qué creés que se relaciona? ¿Qué intenta decirte tu cuerpo?

¿Qué cambios tenés que hacer en tu vida para sanar?

Ahora sí, la prescripción: ¡hacé esos cambios! ¿Cuándo los harás? ¿Cómo?

Recordá cuidar el templo del alma. Es la caja de resonancia que te marca cómo estás eligiendo. Cada emoción y dolor recurrente debe ser considerado. Aprendé a hacer las paces con tu cuerpo, prestale atención a cada mensaje que te da.

Cuando nos ponemos en coherencia emocional, conservamos la salud o sanamos por efecto del mismo funcionamiento biológico. Ocurre que, al volver a la coherencia, sentimos cierta paz interior, soltamos los esfuerzos por sostener una mentira, escupimos una suerte de cuerpo extraño en el alma, todo esto genera una tranquilidad de saber que estamos haciendo lo que genuinamente deseamos, expresando nuestro ser; y estas emociones, en términos biológicos, se traducen en una activación del parasimpático, porque el cuerpo percibe que ya no hay amenazas. Entonces, vuelve el funcionamiento del sistema digestivo, inmunológico, de la reconstitución celular, la relajación de la musculatura, del descanso, todo ello esencial para la conservación de la salud.

Sostener en el tiempo una actitud de integridad nos pone en modo creativo (plataforma emocional del alto desempeño, compuesta por emociones placenteras), con una activación del sistema parasimpático, conservando y fortaleciendo la salud. Es fácil comprender este punto, puesto que todos somos testigos, si es que no nos pasó a nosotros mismos, del hecho de que personas que están estresadas por mucho tiempo (sea por trabajos que aborrecen, parejas inauténticas, secretos familiares, lealtades a personas nocivas, situaciones o ideologías tóxicas, etc.) enferman, no descansan, envejecen más rápido, no están creativos ni espontáneos. Bien, todo esto es porque sus energías son constantemente robadas por la situación de incoherencia que, si bien levemente, en el nivel biológico activa el sistema simpático, y esta desarmonía no tarda en generar estas consecuencias.

Existen muchos casos de autosanación que ocurren luego de deponer esa actitud de lucha y conquista propia del ego. Soltar y fluir sin apegos o exigencias externas nos sana, pues es ese nuestro estado natural.

Cierta vez, estaba dando una charla en Puerto Madryn, cuando

explicaba estos temas de cómo las emociones pueden sanarnos o enfermarnos y recuerdo que una persona del público pidió la palabra. Se trataba de Edgardo, un docente de Educación Física, que nos contó que le habían diagnosticado cáncer y le habían dado un par de meses de vida. Al ver que la muerte era algo inminente, decidió darse el gusto de terminar con las relaciones tóxicas que tenía en su vida, olvidar a los que le debían plata y pedir a sus amigos cumplir un deseo, que parecía más de un niño que de un adulto: ir a la playa en bicicleta a tomar mates y ver las ballenas. Claro que sus amigos dejaron sus cosas para acompañarlo a cumplir su simple sueño. Estos fueron algunos de los tantos cambios que siguieron la misma línea de acción. Para sorpresa de su médico con su especialización en oncología, con el pasar de los meses seguía con vida. Si leemos de nuevo la oración precedente, podremos tener una idea de la dimensión del nivel de incoherencia emocional que, como un hechizo colectivo planetario, nos tiene dormidos. Tan así fue el asombro de su médico, que invitaron a Edgardo a los congresos para exhibir su caso como de remisión espontánea, lo que aquí llamamos “autosanación”. Sí, todos los médicos avalados por “la medicina”, asombrados de lo natural. Extraño todo esto, todo al revés como en *Alicia en el país de las maravillas* . No todos, pero mientras más títulos tengan colgados en la pared del consultorio, los médicos más validan su disfraz y más difícil se les hace despertar a una mirada holística de sus consultantes.

El caso es que Edgardo anda dando vueltas en este planeta todavía, vivito y coleando. Algo anecdótico es que, luego de escuchar su caso, le sugerí que se dedicara a dar charlas, a compartir su experiencia de despertar. Años después, al volver por el sur de Argentina, unos docentes me entregaron un CD de una filmación de las charlas de Edgardo. Más tarde me llegó un mail en el que me pidió si podía prologar su libro, (2) en el que contaba su historia.

Otro caso muy famoso es el que se exhibe en el documental del multimillonario director Tom Shadyac, (3) que a raíz de un accidente menor haciendo ejercicio en bicicleta se quebró un brazo y, por extrañas y excepcionales razones, no lograba sanar. Esta rara situación que empeoraba lo llevó a probar medicinas y filosofías alternativas, un camino que, sin saberlo, lo conduciría a su despertar. Todo su dinero no marcó ninguna diferencia para pagar los métodos tradicionales y alternativos de la medicina, que fueron inocuos con su padecer. Así es que la vida no le dio más opción que la de buscar en otros lugares, dentro de él, por ejemplo. Así comenzó su despertar, por el que se dio cuenta de todo el montaje a nivel mundial que giraba en torno al mercado de la enfermedad, el consumismo, el acumular dinero como si fuésemos a vivir cientos de vidas más, entre otros artilugios del ego, que finalmente Tom logró desenmascarar para cambiar entonces su

estilo de vida. Vendió su avión privado, sus mansiones y se mudó a una casa normal, usando una bicicleta como medio de transporte. Por debajo de estos cambios de vida externos, manifestó haber tomado consciencia de que en la civilización actual todo es un montaje postizo y antinatural, que no busca genuinamente el bien común, sino que es útil para el lucro de unos pocos que aún no despiertan y continúan con este juego de poder. Con todo su "darse cuenta", Tom sintió la necesidad de compartir su experiencia para contribuir con una toma de consciencia a mayor escala. Su deseo es ayudar a que otros despierten y puedan ver la "matrix". En cuanto a él, finalmente sanó de su afección y accedió a mayores niveles de felicidad con mucho menos.

Respecto de nuestro tema, al ponernos en coherencia emocional, damos paso a todas las emociones. No las tapamos, no las escondemos, las transitamos dignamente. Se da una aceptación del momento presente con su naturalidad, y ese estado da curso al fluir de la emoción que se diluye. Al transitarlas, las emociones no se reprimen y por tanto no se alojan en el cuerpo, lo que permite vivir sanamente.

Nada ni nadie puede obstruir el poder sanador de la coherencia emocional, es simplemente imposible, como impedir que actúen las fuerzas del universo, como la gravedad, o que la primavera se saltee un jardín. Son fenómenos naturales.

Sin embargo, quiero destacar que, en casos de enfermedades terminales, si la toma de consciencia y la coherencia llegan tarde para revertir procesos biológicos que tienen sus tiempos, quizás no se pueda alcanzar la sanación del cuerpo. Por otro lado, de más está aclarar que todos tenemos naturalmente programas de envejecimiento y muerte. Acumulamos entropía y se desacelera el proceso de reconstitución celular con el pasar de los años. Todos vamos a morir, es la única certeza que tenemos. Pero la cuestión aquí es si lo hacemos en coherencia o en incoherencia. Ser o no ser, como dijo Shakespeare. Por lo expuesto es que considero que, ante virus, bacterias, amenazas sociales y de las que sean,…

La mejor defensa es la coherencia emocional .
LUCAS J. J. MALAISI

PONERNOS EN COHERENCIA EMOCIONAL NOS ENERGIZA

Otro beneficio natural e inevitable es que, cuando nos ponemos en coherencia emocional, sentimos un aumento de la energía vital. Es que, lógicamente, si elegimos hacer, vivir, decir aquello con lo que no

resonamos, que es algo impuesto, aparece el cansancio, el desgano, el autoboicot. Todo lo impuesto te roba energía. Nadie podrá sentir esa energía vital al hacer algo que no brota de su alma.

Te invito a que hagas un experimento muy simple para que vivencies cómo el ponernos en incoherencia emocional nos roba energía. En este momento, donde sea que estés leyendo este libro, seguramente tendrás alguna pertenencia cerca: un celular, tu cartera, billetera, una bufanda o, si no tenés nada de esto, te invito a que te saques un zapato y continúes con el experimento. Ahora quiero que, cualquiera sea esta pertenencia, la dejes en el suelo a un metro de distancia de donde estés sentado y no vuelvas la mirada sobre ella.

¿Dejaste esa pertenencia en el suelo? Se supone que si estás leyendo, es porque no estás mirando lo que dejaste en el suelo. No vale mirarlo. Ahora quiero que reflexiones si podrías dejar ese objeto ahí durante todo el rato de que dispongas para leer este libro sin pensar en él.

Es muy probable que sientas el deseo de volver la mirada sobre el objeto, o bien recuperarlo y ponerlo donde estaba, para continuar focalizándote en la lectura. Quizás no volviste la mirada (físicamente), pero mentalmente estuviste pensando en el objeto, lo que en definitiva es lo mismo. Quizás hayas sentido una especie de inquietud o leve molestia de que había algo haciéndote ruido. Como una radio mal sintonizada que te impide disfrutar de la música.

Esta incomodidad, si bien mínima, si es constante, te roba energía, concentración, espontaneidad, creatividad. Es muy simple: parte de tu atención está en ese asunto inconcluso. Con aquellos ámbitos de la vida en los que nos ponemos en incoherencia emocional, estaremos generando un ruido mental que nos roba energía. Por el contrario, cuando estamos en coherencia, andamos relajados y libres.

Otro experimento muy simple, pero que requiere otra persona con quien hacerlo es “la prueba kinesiológica del brazo”: la persona extiende un brazo hacia un lado levantado recto a la altura del hombro. Luego, el que hace la prueba, usando los dedos, hace una comprobación presionando hacia abajo en la parte de la muñeca para sentir la fortaleza del brazo mientras que le pide al ayudante que pronuncie su nombre. Luego de varias pruebas se tiene una sensación de la fuerza que tiene.

Después se le pide que diga “Me llamo Mona Lisa” u otro nombre, mientras se realiza la misma prueba. Aquí también se puede pedir que mencione una creencia, para detectar si es algo que se vive en coherencia o si es un cuerpo extraño al alma. Se notará un repentino debilitamiento del músculo deltoides.

Es que el cuerpo responde a lo que genuinamente creemos. Esta prueba, como muestra en su libro el doctor David Hawkins, (4)

revela cuando una persona siente o cree inconscientemente lo contrario de lo que piensa que cree, es decir, detecta cuando nos ponemos en incoherencia emocional.

Me pasó que, a mis veinte años administraba un hostel, que me servía para pagar mis gastos y financiar la realización de mis primeras ideas sobre la educación emocional; pero se trataba de una tarea que verdaderamente me disgustaba. Hice ese trabajo durante años, pero claramente era algo que padecía. Sentía que me pesaba el cuerpo, que estaba torpe, olvidadizo y nada creativo. Pero gracias al trabajo en paralelo sobre mi pasión, la educación emocional empezó a darme mis primeros pesos ganados desde el amor por lo que hacía. Al tiempo pude dejar el hostel y dedicarme con exclusividad a lo que amaba. Lo hermoso de todo esto es que, además de dedicarme a algo que me nacía del alma, sentí el contraste de dejar de hacer algo que me estresaba y dejaba exhausto. No es preciso que te describa la dicha y energía que sentía y que aún siento por hacer lo que hago.

Despertar sabiendo que vas a accionar masivamente en pos de un sueño deja muy atrás el pago o la cantidad de horas trabajadas. Porque cuando vivís en tu propósito de vida, no hay horas trabajadas, solo horas vividas.

Qué bien me sentí cuando dejé de querer complacer
e impresionar y volví a ser yo.
Lucas J. J. Malaisi

SI NO NOS ESCUCHAMOS, EL CUERPO GRITA MÁS FUERTE

El cuerpo nos habla, nos expresa lo que necesitamos. Si necesitamos energía o nutrientes, sentiremos hambre. Si necesita reposo y descanso, sentiremos sueño. Lo mismo pasa con el frío, el calor, el dolor, y demás sensaciones físicas. Todas estas son sensaciones, y como tales, son más fáciles de identificar que las emociones, un peldaño más complejas, ya que conforman una serie de sensaciones propioceptivas (que las sentimos adentro) y eventualmente suelen ser más sutiles. Las emociones pueden ser consecuencia de estímulos externos, pero fundamentalmente vienen de estímulos internos, como los pensamientos y las creencias.

El problema surge cuando, por un mandato o porque no queremos tomar contacto con el dolor o la molestia que nos genera la emoción, buscamos desconectarnos de ella. Hay personas que están desconectadas de su cuerpo, del sentir, pero no solo de lo emocional, sino también de estas sensaciones más simples. No sienten las señales

del cansancio, trabajan duro sin registrar que están extenuadas. Otros no sienten la temperatura del agua cuando se duchan; pueden bañarse con agua muy caliente y no darse cuenta. De igual modo nos desconectamos al alimentarnos, respirar, tener un orgasmo, disfrutar los sabores, los perfumes de la naturaleza, etc.

También están los que se desconectan de sus emociones y le pierden el rastro. Pueden tener una depresión y estar tapándola bajo horas de trabajo, kilos de comida o litros de alcohol. Otros pueden tener enojos ocultos, no expresados y mostrarse reactivos con todos por una desconexión y confusión que tienen con sus emociones.

Cuando vivimos un trauma o situación difícil, es común la anestesia, es decir, no sentir dolor en el cuerpo, como tampoco emociones. Es un mecanismo natural que nos previene del colapso, por ejemplo, cuando estamos acompañando a un amigo en el velorio de su padre y lo vemos que está como si nada, decimos "Todavía no cae". La negación, en su justa medida y en el momento oportuno, es un mecanismo natural que nos mantiene en pie cuando necesitamos realizar ciertas cosas que tenemos que terminar; con el tiempo, irá dando paso al sentir, para hacer el duelo. Pero el problema aparece si nos mantenemos por mucho tiempo en un estado de anestesia forzada, cuando nos desentendemos de la vida emocional, porque en este punto el cuerpo aumentará el volumen. Si no vas a escuchar las sensaciones ni emociones, tendrás que escuchar enfermedades.

Las enfermedades también tienen diferentes intensidades. Para hacerse escuchar, nuestro inconsciente biológico, expresado en nuestro cuerpo, hará enfermedades funcionales (sin base orgánica). Quizás te levantes un día con una ceguera, pero sin base orgánica. Quizás pierdas la voz, no puedas tragar o conciliar el sueño, sentirás dolores extraños: enfermedades simples que se cronifican y no sanan. Pero si estas señales también son desoídas, aparecerán las enfermedades con un correlato orgánico. Será el caso de úlceras, problemas musculares, enfermedades en la piel, lesiones de todo tipo, hasta cánceres o patologías más graves.

No me malinterpretes por esto. No digo que no hagas un tratamiento que pueda prescribir el médico, solo propongo que, además, mires más allá de la enfermedad o el síntoma que sea, para ver qué hay por detrás, qué intenta decirnos. No recuerdo dónde lo leí, pero un autor daba un ejemplo esclarecedor en este punto. Decía que uno puede tomar un plato, tirarlo al piso y romperlo para analizar las fuerzas que intervinieron para que el plato quedara partido en mil pedazos. Esto sería quedarnos en un nivel mecanicista del cuerpo, lo que hoy hace la medicina tradicional, como una gran máquina viendo las fuerzas que actúan en que una determinada situación haga eclosión. Otra mirada más profunda y nada mecanicista, sino holística,

es preguntarnos qué motivó que la persona estrellara el plato contra el suelo. En este punto vemos algo por encima de una mera relación causa-efecto, ponemos la atención sobre algo que está más allá de la materia en un mero sentido newtoniano.

Nadie enferma de un día para el otro. Lo que sí pasa es que nos damos cuenta de un día para el otro de que estábamos enfermos o gestando una patología. La mayoría de las enfermedades, si no todas, se deben a nuestros hábitos de vida y emociones no atendidas, que activan o desactivan predisposiciones genéticas. Desde el punto de vista de la toma de consciencia, los procesos de enfermar son inversos a los de sanar, ya que los primeros van por el camino de mantener velos y los segundos, de quitarlos.

Finalmente, como último grado de la intensidad de la enfermedad está la muerte por enfermedades graves o también por accidentes. Quizás te preguntes cómo es posible esto, si las enfermedades (la mayoría de ellas) tienen causas conocidas y los accidentes son situaciones fortuitas que no pueden preverse. Pues bien, no niego esto, sé positivamente que muchas enfermedades tienen sus factores causantes bastante identificados, de los que claramente hemos de protegernos. Pero quedarnos aquí, como dije, es quedarnos en un nivel mecanicista, pasando por alto muchas variables psicológicas que tienen una exquisita significación al hacer un análisis holístico de la persona y su padecer. Es reducir el cuerpo humano a una simple interacción de químicos, impulsos eléctricos y partes físicas, olvidando que tenemos un inconsciente que nos envía mensajes por todos los medios. (5) Como ya se sabe en la psicología, la mayoría de nuestras conductas son inconscientes y están regidas por hábitos de pensamiento y conducta. Además, cuando hablamos del SARA, comprendimos que el inconsciente está al tanto de millones de variables. Cuando nos abrimos a la posibilidad de leer por encima de lo mecánico y comprendemos que el inconsciente biológico deja pasar cierta información y nos conduce a determinadas circunstancias, en verdad nos abrimos a tomar consciencia desde una mirada holística de nuestra existencia.

Esta mirada holística nos habilita a comprender la razón o, mejor dicho, a tomar consciencia sobre lo no aparente, sobre lo que subyace a accidentes, enfermedades, estafas, olvidos; en fin, todo. No sugiero con esto que a cada rato te preguntes de dónde viene cada estornudo o cuál es la molestia que subyace. Sí te propongo que, si hay una afección o padecer de cualquier tipo recurrente, le prestes atención, porque tu cuerpo está queriendo decirte algo. Lo mejor de todo eso es que vos lo sabés; es más, sos el único que puede saberlo, pero es justamente algo que no querés ver por compromisos inconscientes. A menos que te abras a tomar consciencia, no te resultará fácil ver el

porqué, y por ello tu inconsciente tiene que hacer un síntoma para que te des por aludido, para que despiertes. Esto es comprender la enfermedad como un intento de sanación. Sí, suena loco, pero así como no es lo mismo observar el árbol de cerca que el bosque en toda su extensión, tampoco es lo mismo ver un órgano o una enfermedad que a la persona con sus creencias, emociones y todo su contexto.

Algo que te va a parecer más raro aún es que el inconsciente nunca jamás se equivoca. Desde un acto fallido hasta una enfermedad, todas son expresiones de tu ser que te invitan a hacer un cambio, a que tomes consciencia de algo. No quiero que me malinterpretes tampoco aquí. El inconsciente no hace justicia, no es bueno ni malo, solo invita a despertar. Rige tanto para los "buenos" como para los "malos".

A menudo ocurre que no se da nunca la pregunta "¿Qué me está queriendo decir esto?", o que los tratamientos médicos no surtan efecto y la persona muera. También puede pasar que tome consciencia, pero tarde; entonces, los procesos de sanación eventualmente pueden requerir más tiempo que el disponible dada la gravedad de la enfermedad. En este caso, esa persona muere consciente, que, desde mi mirada, no es poco. Es que, como ya dijimos, todos vamos a morir, eso no lo podemos elegir, pero morir consciente sí es nuestra elección.

Según lo expuesto, vemos que la secuencia de la intensidad con la que nuestro inconsciente biológico se comunica ante una incoherencia emocional es: 1, intuición; 2, sensación/emoción; 3, dolores; 4, enfermedad funcional (sin base orgánica); 5, enfermedad orgánica y 6, ultimátum, es decir, enfermedades graves, accidentes y anuncio de muerte.

Debido a esta secuencia escalonada es que me obsesiona la idea de que las personas tengamos la oportunidad desde nuestras infancias de recibir educación emocional en las escuelas. Así, todas las niñas, los niños y los adolescentes estarían entrenados para escuchar a su cuerpo, sus emociones, a transitarlas y gestionarlas sanamente. ¿Por qué esperar a que las personas enfermemos para, recién entonces y con suerte, tomar consciencia?

¿Cuán conectado o conectada considerás que estás con las señales de tu cuerpo?
Encerrá tu respuesta en un círculo, donde 0 es nada y 10 completamente: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuál de estos registrás menos (subrayarlo)? ¿Cuál registrás más o sentís que está muy o demasiado presente en tu vida cotidiana? Encerrá tu respuesta en un círculo. Anotá otros que puedan haber quedado fuera de la lista.

Cansancio - calor - frío - hambre - miedo - tristeza - angustia - enojo - felicidad - amor - amor propio - entusiasmo - pasión - compasión - orgasmo - saciedad (de comida) -satisfacción (saciedad, pero a nivel existencial) - gratitud - dolores de ……..(especificar de qué) - incomodidad - ansiedad - rencor - culpa - tranquilidad - plenitud

Escribí los que falten:

¿Qué enfermedades o malestares tenés en forma recurrente?

¿Qué creés que intenta decirte tu cuerpo?

Considerando la información que viste a partir de estas preguntas, ¿qué cambios estás dispuesto o dispuesta a hacer?

¿Cómo y cuándo los vas a implementar en tu vida?

JAMÁS SOMOS INCOHERENTES, SOLO NOS PONEMOS EN INCOHERENCIA

Todos disfrutamos jugando con algún bebé que se tapa los ojos y, como él no nos ve, dice "¡No tá!". Y cuando se destapa los ojos, al volver a ver dice "¡Acá tá!". Y repite el juego con una gracia infinita, porque él está jugando a desaparecer y volver a aparecer, aunque no desaparezca realmente. Bueno, nosotros podemos jugar a no ser quienes somos, jugamos a no sentir lo que sentimos, podemos forzarnos a vestir un disfraz que nos queda chico o grande, que no nos

quede, pero, al igual que el bebé que no desaparece, debajo de todos esos atuendos y mentiras, seguiremos estando, seguiremos siendo los que somos hasta que realmente integremos nuestro ser más genuino. La verdad siempre permanece esperando por ser vivida.

Más aún, según lo que vimos sobre cómo nos enfermamos y perdemos energía vital ante la incoherencia y nos energizamos y sanamos cuando nos ponemos en coherencia, nuestro cuerpo sabe cuándo estamos en coherencia y cuándo no. Es decir que estos, los de sentir, enfermar y sanar, son mecanismos que nos dan indicios de cuándo nos ponemos en coherencia y de cuándo nos alejamos de ella. De modo que nuestro cuerpo ya lo sabe. Como dicen, "el cuerpo no se equivoca". Nuestro ser se expresa en nuestro cuerpo, como las notas musicales se perciben en la vibración de las cuerdas de la guitarra, que es su caja de resonancia. Por tanto, nuestra unicidad (condición de ser únicos en el universo) siempre está y espera ser develada y vivida. Nos comunicamos con la verdad de quienes realmente somos a través del sentir vehiculizado por nuestro instrumento físico, nuestro cuerpo, donde sentimos las emociones que son una conexión con nuestra alma. Entonces, jamás somos incoherentes, la coherencia siempre está en nosotros. Solo nos alejamos de ella cuando nos ponemos en incoherencia, cuando obedecemos a lo exógeno. Nuestro cuerpo nos indica esta incoherencia y la va develando mediante señales. Cada vez que nos ponemos en incoherencia emocional, nos notifica con diferentes volúmenes, por si nos hacemos los sordos y no atendemos el llamado; pero también nos avisa cuando volvemos a nuestra esencia, cuando nos ponemos en coherencia, mediante emociones placenteras, como tranquilidad, paz, compasión, gratitud, liviandad, energía, creatividad, etc. Así, mientras más me acerco a mi verdadero ser, mientras más me atrevo a quitarme el disfraz y quedarme desnudo de esa armadura que la sociedad espera que vista, mejor me siento.

Lo que no deja de intrigarme es que, si mi cuerpo me avisa cada vez que me alejo de quien soy, es porque nuestra esencia de algún modo ya existe y permanece velada en el limbo del inconsciente. Entonces, la pregunta respecto de nuestra existencia y la libertad de elección es: ¿elijo completamente quién ser, en quién convertirme, o debo descubrir mi esencia y solo puedo elegir mejorarla?

La verdad es una necesidad del alma.
LUCAS J. J. MALAISI

¿LA COHERENCIA EMOCIONAL ES PARTE DE UN PLAN DIVINO O DEL UNIVERSO?

Dios no juega a los dados.
EINSTEIN

Como sabés, no deja de maravillarme el hecho de que en algún lugar de nuestro ser existe una paz y un bienestar inefables por ser genuinos, por ser quienes realmente somos sin buscar encajar ni complacer. Es como si la biología nos tuviese una propuesta de crecimiento personal guiada por recompensas sucesivas a medida que pulimos nuestro ser y nos convertimos en la mejor versión de nosotros mismos. Dejame explicarme mejor.

A través de la evolución filogenética, fuimos desarrollando ciertos mecanismos que garantizaron nuestra supervivencia. Por ejemplo, el hambre es una sensación que nos mueve a comer, y la saciedad, a dejar de comer; gracias a esto nos mantenemos con vida. El frío nos mueve a abrigarnos, el placer de los besos y el orgasmo, a tener relaciones sexuales y sostener vínculos para mantener la especie. Así, las sensaciones físicas y las emociones van tejiendo estímulos que nos invitan a asegurar nuestra existencia. En una forma un poco más sutil y compleja, la felicidad (y no la alegría) es una emoción muy subjetiva que sentimos a consecuencia de ponernos en coherencia emocional. Ya entraremos en detalle, pero aguarda a cada expresión genuina de nuestro ser un bienestar que nos mueve a acercarnos a quienes realmente somos. Es un bienestar que nos invita a trascender costumbres y mandatos impuestos para ser genuinos. Como en aquel cuento de Hansel y Gretel, quienes trazaban con migas de pan un camino para no perderse, el universo guía a cada uno en su camino único y singular, en una suerte de constelación de dosis de felicidad que nos conduce hacia ese ser mejor que antes.

En mis talleres y conferencias tengo un desafío: transmitir la idea de volver a la coherencia emocional cabalmente, y no es un desafío menor. A diferencia del arquitecto que puede medir al detalle las formas que desea reproducir, cuando hablamos de cuestiones abstractas o subjetivas, la medición se diluye. Las palabras quedan cortas e insuficientes para definir aspectos del alma que las más de las veces son indescriptibles. Pero como expresión de mi pragmatismo robustecido encontré una metáfora que invita a comprender bastante satisfactoriamente la idea de volver a la coherencia, que aquí te invito que experimentes.

En los asuntos del alma y de la vida es como si fuésemos en un sendero completa y absolutamente a oscuras. No podemos ver ni oír nada, no tenemos manera física de saber si estamos sobre nuestro sendero o sobre cualquier otra dirección, más que a través de las emociones o intuiciones. O mejor aún, es como si se tratase de un radar de un submarino que va detectando en el sonar si estamos en la

dirección de nuestro ser con señales de emociones placenteras que se hacen cada vez más frecuentes hasta estados de "orgasmos existenciales": me refiero a esa dicha, felicidad y gratitud de expresar nuestro ser siendo y haciendo lo que nos apasiona. Pero cada vez que nos alejamos de nuestro sendero, el sonar nos lo indica con señales de emociones displacenteras que, a medida que nos alejamos más, se intensifican y se hacen más frecuentes. Es el caso de esas personas que aborrecen su trabajo, su pareja, su cuerpo, su "lo que sea" y viven frustrados y enojados todo el tiempo con cada persona que se les cruza en el camino, ignorando (olvidando) que es porque se alejaron de quienes son. Siguiendo con nuestro ejemplo, si nos alejamos más, aumenta el "bip" del sonar produciéndonos, como vimos, emociones displacenteras, dolores; luego una enfermedad y, si nos alejamos en extremo, volvemos al inicio, como cuando se nos acaba la vida en un videojuego.

El problema radica en que existe todo un sistema educativo y una civilización que nos enseñan a desconectarnos de estas señales internas y, en su lugar, pone carteles luminosos de "Compre aquí", "Disfrute allá", "Haga esto o lo otro". Y, como estamos desconectados de nuestro interior, somos proclives a obedecer fácil y rápidamente, porque queremos salir del dolor del vacío existencial que nosotros mismos creamos al alejarnos de nuestro ser. Nos mueven como marionetas cuyas extremidades levantan otros, con pérfidas promesas de que estaremos mejor. Pero cuando despertamos, la marioneta cobra vida y se vuelve libre al precio de que el peso de sus movimientos, de su existencia, recae sobre sí misma.

Es como si existiese una competencia entre los mandatos de la civilización y los de la naturaleza, en la que los primeros nos ofrecen una suerte de recompensa al comprar y transformarnos en lo que les conviene, mientras que la naturaleza nos da paz y dicha al ser genuinos. En medio estamos nosotros, decidiendo entre uno u otro en la medida en que hayamos despertado.

PROPÓSITO DE VIDA, MISIÓN Y VISIÓN

Cuando vivís tu propósito de vida, la zona de confort es la zona más incómoda .
LUCAS J. J. MALAISI

Como vimos, todos tenemos un propósito de vida y, cuando estamos en él, nos damos cuenta porque realmente sentimos una suerte de orgasmo existencial, se siente una dicha muy grande, de la que solo los que la vivimos podemos dar cuenta. El propósito es la

razón de nuestro existir, de por qué hacemos lo que hacemos. Es tan intensa la recompensa emocional y existencial de vivir en el propósito de vida que no hay soborno ni comodidad suficiente que pueda disuadirnos de vivirlo. Es cuando somos realmente libres, porque expresamos nuestro ser a nuestras anchas, sin maquillajes ni amputaciones. Nuestro "radar-sonar" interno nos indica, con estas emociones placenteras, que estamos viviendo nuestra razón de ser.

No hay una sola forma de vivir el propósito de vida sino varias, y eso está determinado en la misión de vida. La misión es el "qué y el cómo" hacemos para realizar nuestro propósito, mientras que la visión es una circunstancia futura de cómo nos gustaría ser o estar. Entonces, el propósito de vida puede llevarse a cabo mediante diferentes misiones.

En mi parecer, la misión, es decir, la forma en que logro o vivo mi propósito, se debe por completo a una elección. Yo creo (de crear) mi misión, que depende de mí y, en un porcentaje mucho menor, de mis circunstancias. Pero, en mi experiencia personal y como terapeuta, estoy convencido de que el propósito no lo puedo elegir, sino simplemente descubrir. Considero que es algo que preexiste a mí, que es mi identidad más profunda y la que tengo la responsabilidad existencial de develar. Por ejemplo, mi propósito de vida es despertar consciencia y mi misión es hacerlo a través de la educación emocional y la psicología. Mi visión es extender estas prácticas a todas las escuelas de América Latina en los próximos diez años. Quizás podría haber elegido vivir mi propósito mediante otra misión, como las terapias alternativas, las artes –sea literatura o música– o la política. En resumen: el propósito de vida es algo que sacamos de adentro y no algo que elegimos, como la misión y la visión.

El propósito de vida, nuestra orientación sexual, el color de ojos, la forma de nuestra nariz y demás características no versan sobre aspectos que podamos elegir. Son una serie de condiciones con las que nacemos. Respecto del cuerpo que me fue dado, puedo elegir cuidarlo, fortalecerlo o arruinarlo, pero no puedo elegir tener otro rostro, si se me ocurre (por medios naturales, obviamente).

La respuesta a la cuestión de quién puso nuestro propósito de vida en nuestras existencias la dejo a criterio del lector. Algunos piensan que fue Dios; otros, que fue nuestra elección en un contrato álmico antes de encarnar; otros más, una compleja combinación de genes que heredamos de nuestros ancestros. En fin, esa respuesta se encuentra en el límite entre la ciencia y lo espiritual, por lo que queda sin responder y la dejaremos a criterio de lo que cada uno sienta y crea.

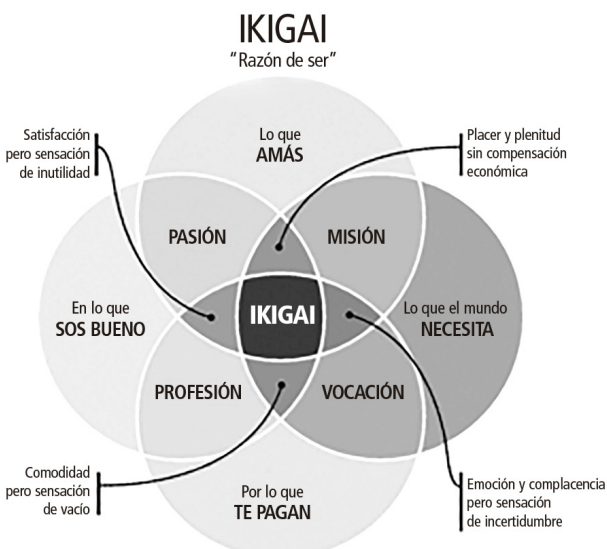
En conclusión, nos ponemos en coherencia emocional cuando somos genuinos permitiéndonos sentir, pensar y hacer en forma alineada. Esto habilita a que surja un cuarto elemento como su

consecuencia natural, al que llamamos “sincronía con el universo” o “propósito de vida”.

PROPÓSITO DE VIDA: LA LLAVE DE LA SINCRONÍA CON EL UNIVERSO

Kent Robinson habla del elemento. Todos tenemos nuestro elemento, aquello que hacemos que nos hace sentir el orgasmo existencial de expresar nuestro ser más genuino haciendo eso que amamos y que nos energiza, eso que nos atrae sobremanera.

Ikigai (生き甲斐 , por si algún lector sabe japonés) es un concepto de la cultura japonesa que significa “la razón de vivir” o “la razón de ser”. Todos tenemos nuestro *ikigai* , o lo que en nuestros términos sería un propósito de vida. Encontrarlo es nuestra responsabilidad existencial y –como vimos– para hacerlo hemos de conectar con nuestras emociones. Es curioso porque no es como dicen los comerciales que aseguran que, si compramos los productos que ofrecen, seremos felices. Nada de eso. Eso es parte de una mentira validada por un colectivo dormido. La verdad es que esa dicha de estar vivo, esa gratitud, entusiasmo de ser quien sos, esa satisfacción la sentís cuando le das un sentido y vivís tu propósito de vida, cuando encontrás tu *ikigai* .



Ya me referí al cuarto elemento de la coherencia emocional, la sincronía con el universo, en el que nuestra intención más profunda, si nos atrevemos a vivirla, parece tener el tamaño y combinación justa,

como una llave que abre un baúl mágico de la abundancia. Pero no funciona en la dirección de "yo quiero lograr tal cosa", trabajo duro a cualquier precio y lo alcanzo, sino a la inversa, en la de "yo vivo y expreso mi ser (independientemente del qué dirán o lo que esperan de mi)", y luego surge una consecuencia de abundancia en forma fluida. Es por la dicha de dar, de hacer eso con lo que resonás sin una razón evidente. Es un paso al vacío, claramente, un acto de fe. No suena lógico ni tiene por qué hacerlo, ya que el propósito de vida o esa sincronía con el universo es algo que se encuentra al tener un registro de lo que sentimos, no mediante especulaciones de lo que es conveniente. Esto más bien sería el camino de la incoherencia emocional.

Hablo de que para encontrar nuestro "elemento", nuestro propósito de vida, tenemos que estar atentos a nuestro interior, pues es algo con lo que resonamos, algo que genera una atracción natural más allá de las razones de si es conveniente o útil. Es decir que acontece en dirección opuesta a las metas. Uno se focaliza en el ser, en el vivir y las metas aparecen después, como una consecuencia natural de cultivar con amor quienes somos. La magia surge cuando la acción va en dirección hacia el ser. Me refiero a que los objetivos o las metas no se alcanzan, sino que se atraen. Esto significa que primero hemos de trabajar en nosotros como personas, convertirnos en ese ser cuya expresión natural genera las circunstancias deseadas. Más tarde aparece todo tipo de bendiciones si vivimos desde el amor propio, el autoconocimiento y la autoaceptación. Ya volveré sobre este tema en el apartado "El poder creador de la coherencia emocional".

Entonces, repasemos cómo venimos con la comprensión del propósito de vida. Para que hagas una autoevaluación, te propongo que completes la siguiente guía. Escribí tu propósito de vida. Recordá que esto es algo que se descubre, algo con lo que nacemos, es una condición de nuestro ser que no es física, por lo tanto, no basta con vernos al espejo para descubrirlo. Para develarlo se requiere ensayo y error, cotejándolo con nuestras emociones hasta descubrirlo. Por ejemplo, el mío es despertar consciencias en las personas. Ahora sí, escribí tu propósito de vida o lo que se te venga a la cabeza referido a ello.

_____

_____

_____

_____

Ahora, quiero que pienses en tu misión. Esto sí es algo que podés elegir. Es decir que no es una condición dada, sino que depende de tus recursos, de tus intereses, de tus experiencias, etc. Por ejemplo, mi misión (para cumplir mi propósito de vida) es hacer educación emocional. Podría haber sido mediante el *coaching* o la política, la espiritualidad, etc.

Finalmente, reflexiona sobre tu visión. ¿Dónde te ves en cinco o diez años? Es muy importante establecer esto también como meta, es decir, qué deseo en mi vida. Pero fijate que el camino que hicimos es desde tu ser hacia afuera, nunca desde afuera –metas, objetivos– hacia adentro. Primero trabajamos en nosotros mismos, establecemos nuestras causas más profundas, expresamos quiénes somos, por qué deseamos hacer lo que hacemos; luego vendrán los resultados deseados. Entonces, escribí tus metas y poné un plazo.

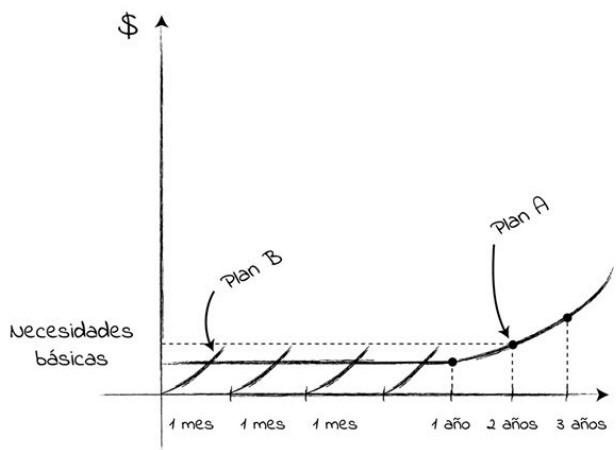
CÓMO DEDICARME A MI PROPÓSITO DE VIDA CUANDO TENGO NECESIDADES QUE CUBRIR

Muchas veces los consultantes y personas que asisten a mis talleres me preguntan: "Lucas, ¿cómo dedicarme a mi propósito de vida si tengo que trabajar para comer y para mantener a mi familia?".

En primer lugar, me ocupo de hablar sobre sus creencias, para desarticular excusas y ver si realmente es un deseo genuino. Muchos viven con el cuento de "no pude hacer lo que quería porque tenía que trabajar", pero en realidad no lo deseaban sinceramente. Otros creen que realizarse tiene que ser bajo determinadas y estrictas condiciones

y, si no es de ese modo, no lo hacen. Entonces, es el momento de revisar cuáles son sus mapas respecto de cómo llegar a esa circunstancia deseada, porque en este caso se están restringiendo las oportunidades y acciones. Las cosas no tienen por qué ser de un modo, quizás de maneras diversas puede ser mejor. De modo que primero despejamos la incógnita de si es algo genuino o no y revisamos diferentes caminos para vivir sus propósitos, para no caer así en un laberinto sin salida.

Luego de que estos aspectos están aclarados, pasamos a la estrategia que propongo, dada por una administración inteligente del tiempo. Se trata de trabajar en lo que nos aporte un ingreso que nos permita vivir (o sobrevivir), lo que llamo el "plan B", y reservar un tiempo diario para trabajar en el "plan A", que es lo que nos permitirá vivir plenos. Es que, para ver los frutos en ciertos proyectos, tenemos que cultivarlos en un proceso que lleva tiempo. La medida del amor por lo que hacemos determinará la constancia necesaria para invertir tiempo en el plan A.



No se trata de hacer grandes sacrificios, sino de permitirte la incertidumbre de salir de la zona de confort, de lo conocido, para conocerte y así descubrir tu propósito. Animarte a perderte para encontrarte, viviendo desde el disfrute de tener un sueño en mente. Una vez que resonás con lo que hacés, la inversión del tiempo en el Plan A no viene de la mano de la abnegación ni de tortuosos esfuerzos, sino simplemente de conectarte con vos mismo y expresar quién realmente sos.

Prácticamente, no se necesita voluntad, no se necesita fuerza, sino más bien se trata de un momento del día que uno espera con ansias para poder expresarse, para poder trabajar en ese sueño, en lo que amamos. Claro que siempre tendremos que hacer ciertos esfuerzos, lo

que describí como “peajes emocionales” porque dar un poco más puede dejarnos extenuados; pero, como dice una amiga, (6) “el mejor cansancio es el de perseguir nuestros sueños”. No todo es rosa ni fácil, siempre tendremos que realizar ciertas acciones que no disfrutamos, pero que son necesarias para pulir esa mejor versión del que somos ahora. Distinto es cuando elegimos una tarea o profesión para complacer a otros; entonces tendremos que hacerlo a pura fuerza de voluntad. En este caso, me parece loable sacar músculos emocionales y tener una férrea voluntad, pero no creo que sea vida realmente. Es mejor elegir aquello con lo que resonás, así la motivación (diferente a la voluntad) nunca escaseará.

Si ya tenés tu propósito revelado y tu misión (el cómo de tu propósito), ¿cuál es tu visión a cinco años (dónde te ves en cinco años)? ¿Qué tenés que hacer para alcanzarlo?

¿Qué acciones diarias te acercarán a tu visión?

EL PODER CREADOR DE LA COHERENCIA EMOCIONAL A NIVEL PSICOLÓGICO

Ya dijimos que los sueños no se alcanzan, se atraen. Esto es, invertir el foco de atención y, en lugar de trabajar en pos del objetivo, más bien apuntar a convertirme en ese que merece y vive con total naturalidad ese sueño. Es ponerme en coherencia conmigo mismo para luego ver las consecuencias de ello. Si deseo una pareja amorosa y respetuosa, he de amarme, respetarme y ser eso que deseo ver en esa persona. Si deseo abundancia económica, debo pensar y actuar como millonario. Si deseo un cuerpo trabajado, debo aprender a disfrutar de un hábito de alimentación saludable y de ejercicio. Es decir, somos el epicentro de las circunstancias que vivimos. Nuestra realidad es un espejo de quienes somos, por lo que, si deseo algo diferente ahí afuera, he de empezar a preguntarme qué debo cambiar en mí, cómo debo pensar, cómo debo actuar, cómo me debo sentir para alinearme con eso que deseo. Ponernos en coherencia siempre requiere una actitud en doble dirección: el compromiso con uno mismo de avanzar hacia esa versión que deseamos y a la vez rechazar y soltar su opuesto.

Muchas veces no alcanzamos ciertas metas porque no estamos dispuestos a pagar los peajes emocionales que implican. No podemos pretender una pareja consciente si somos infieles. Ni acumular riquezas, si gastamos más de lo que ganamos o no entendemos sobre inversiones. No seremos expertos si no estamos dispuestos a equivocarnos las veces que tengamos que hacerlo para aprender y lograr nuestro objetivo. Para todo esto tenemos que elegir ponernos en coherencia emocional, comprometiéndonos con quien realmente somos; eso nos dará el combustible emocional necesario para alcanzar nuestros sueños.

Otro elemento que también debe estar alineado es el sentir. Si, por ejemplo, deseo acumular riquezas económicas, no solo debo pensar y actuar en ese sentido, sino que también debo sentirme merecedor de ello. Pues puede que haga todos los deberes, pero en el momento de vivir mi sueño, me boicoteo. Si deseo una pareja, me debo sentir merecedor de amor y de una compañía que me ama y no espera nada a cambio. Si no, boicotearé también esta circunstancia para terminar con cada relación. Dice Walter Riso, (7) terapeuta cognitivo experto en parejas, “si eres una persona que no tiene pareja y se siente sola, no te apresures a buscar a alguien con la desesperación del adicto. No te pegues a la primera opción. La experiencia me ha enseñado que cuanto menos se busca el amor, más se lo encuentra. El deseo descontrolado asusta a los candidatos de cualquier sexo. Si la ansiedad se nota, las ganas te salen por las orejas, espantarás a cuanto ser humano se te acerque”. La lectura inconsciente que registran los demás es la de desesperación. Observé que lo mismo pasa con los negocios, oportunidades de trabajo y demás aspectos de la vida. Mientras más relajados mejor.

Parece magia, pero esto se inicia en lo que genera todo: las creencias. En este caso, la desesperación es porque subyace una creencia de escasez. Pero cuando cultivo una creencia de abundancia, me relajo, porque siento que soy suficiente, que soy merecedor, que la soledad o la carencia es un momento transitorio. Y, al estar en coherencia (alineada la creencia con el sentir surge la conducta genuina), se crea la realidad que está dentro de mí. El sentir es fundamental, pues de él depende mi contexto creado, sea de abundancia o de escasez.

Si deseás algo y trabajás duro para alcanzarlo pero no lo lográs, es porque no estás en coherencia con el sentir. Si no te sentís merecedor, seguramente rechazarás el éxito e inconscientemente tomarás los caminos para sabotearte justo cuando estés por alcanzarlo. Si es este el caso, seguramente necesitás tomar consciencia de alguna creencia limitante que esté actuando. El inconsciente siempre ganará. Quiero decir que si estás programado para la pobreza, sea por lealtades

familiares, miedo a sobresalir, porque te enseñaron que el dinero es sucio o lo que sea, no lo lograrás. O quizás el autoboicot provenga de que no resuenes con ese objetivo, entonces creés que debés acumular riquezas, pero eso no obedece a tu ser más genuino. En este caso, tendrás que identificar y liberar un programa que no te pertenece ni te ayuda.

Por otro lado, como vimos con el *ikigai* , para crear no solo debemos trabajar en nosotros mismos alineando el sentir-pensar-hacer, sino también estar en sincronía con el contexto. Como expliqué en mi libro *Modo creativo* , si nos sincronizamos con lo que necesita nuestro contexto, obtendremos resultados exitosos. Por ejemplo, si pretendemos vender pulóveres en verano, seguramente obtendremos resultados pobres, ya que no es algo que se requiera en ese momento del año.

No sugiero con esto que haya que poner el foco en los resultados; en lo personal, siempre lo puse en cómo me siento haciendo algo, independientemente del contexto. Sin embargo, es claro que cuando estas cuatro piezas del sentir-pensar-hacer-contexto encajan coherentemente, se genera un cambio cualitativo.

En nuestros días, como humanidad estamos subsumidos en una suerte de hechizo global que nos está enfermando. No tenemos coherencia entre lo que deseamos y lo que hacemos. Fijate. El problema no son las guerras, las crisis climáticas ni la pandemia; estas son solo un síntoma, una consecuencia natural de cómo sentimos y pensamos, porque lo que subyace a todo eso es que nos educan para ganar y para que otros pierdan, para poseer, aunque esto implique que otros no tengan, para ser el primero, el mejor por sobre otros. Y mientras conservemos esa educación, habrá guerras, corrupción, mentiras, violencia y demás herramientas útiles para someter, acumular y ganarle a un otro, porque, aunque nadie te lo diga, eso está en el ADN educativo de todas las personas de nuestro planeta.

Pero aquel día en que a nivel mundial empecemos a educar para empatizar, perdonar, reconocer y expresar lo que sentimos sin herir, y a saber perder, a ponernos en coherencia, a colaborar, ese día veremos desaparecer muchísimos de los males planetarios. No nos equivoquemos, el problema no está en la superficie sino en la raíz, en la educación, más precisamente en el mundo de las creencias, donde se origina todo. Mientras que en la educación se le siga dando más valor a una suma que a una emoción, seguiremos siendo parte del problema. Estamos creando el mundo que tenemos.

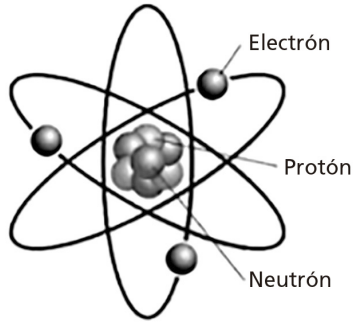
Con todo esto quiero decir que las metas materiales son una serie de necesidades inventadas que alteran la secuencia lógica. Si quiero una manzana, primero he de preparar la tierra, plantar el árbol y cuidarlo y cultivarlo hasta que, en sincronía con el universo, en el

momento de la primavera me dará una manzana. Nadie pretende obtenerla al instante de sembrarla. Se sabe que media un proceso. Ahora bien, con lo que sea que deseemos en la vida, hemos de ser conscientes de que, para alcanzarlo, tenemos que ponernos en coherencia con nosotros mismos, convertirnos en nuestra mejor versión, a la que naturalmente se le da estar rodeada de las circunstancias que deseamos. El foco no está en la meta, sino en uno mismo como epicentro de circunstancias de abundancia en todo sentido. La coherencia emocional tiene el poder creador, porque no hay dispersión de energía, no hay ruido mental, (8) entonces uno está ciento por ciento focalizado. Todas las fuerzas y pensamientos están alineados. Incluso este proceso continúa durante el descanso cuando estamos dormidos. Son numerosos los casos de científicos que encontraron la solución al problema que estaban abordando mientras dormían.

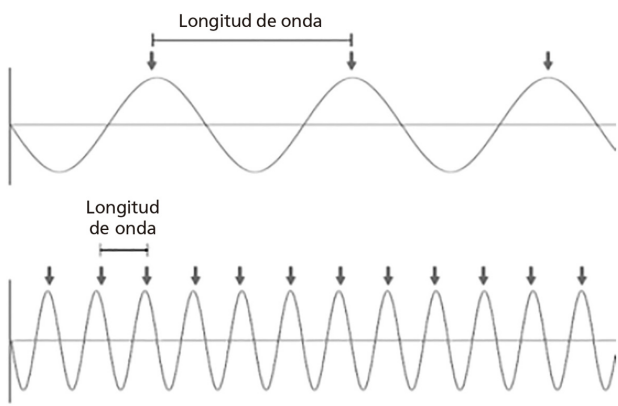
EL PODER CREADOR DE LA COHERENCIA EMOCIONAL A NIVEL CUÁNTICO

Todo lo que existe a tu alrededor, lo que ves y tocás como realidad material está hecho de átomos. Son la porción más chica de la materia y se forman con partículas con carga eléctrica negativa (electrones), positiva (protones) y sin carga (neutrones). De la unión de los átomos surgen las moléculas, elementos que forman los materiales existentes en el universo. El núcleo de un átomo está compuesto de uno o más protones y, típicamente, de un número similar de neutrones. Los protones y los neutrones son llamados nucleones. Más del 99,94% de la masa del átomo está en el núcleo. Gracias a los avances científicos, sabemos que la parte de materia de un átomo es un 0,00001%, mientras que el restante 99,99999% es energía. La inmensa mayoría del átomo está vacía. Lo que conocemos como materia, la mesa, este libro, una roca, lo que sea, en nanoescala, es energía, no materia. Para que verdaderamente tomemos dimensión de lo que estoy diciendo, lo llevaremos a una escala de objetos que conocemos, como lo propone la doctora en física cuántica Sonia Fernández-Vidal. Si el núcleo del átomo tuviese el tamaño de una pelotita de golf, los electrones tendrían el tamaño de la punta de un alfiler; y más curioso es aun el hecho de que el espacio entre el núcleo y los electrones es inmenso, porque, si sostuviésemos la pelotita de golf (núcleo) en el centro de una cancha de un estadio de futbol –pongamos por caso, el estadio de River Plate en Núñez–, las puntas de los alfileres (electrones) estarían orbitando en la zona de los últimos asientos de la tribuna. Pero, entremedio ¿qué hay? Nada. Ahora tenés una idea más clara de cuán

vacía es la materia, de que todo lo que existe es energía.



Los electrones giran en torno al núcleo del átomo a cierta velocidad, generando una frecuencia de vibración. ¿Qué es la frecuencia de vibración? La frecuencia indica la cantidad de ciclos que produce una onda en una determinada unidad de tiempo (normalmente, un segundo). Todo en el universo –hasta una piedra– tiene su frecuencia vibratoria, que puede medirse en ondas. Cuantas más ondas entren en un rango de tiempo tendremos una mayor vibración, debido a que la longitud de la onda es menor y entran más en un rango de tiempo.



Ahora bien, los pensamientos y las emociones, al igual que todo lo existente, tienen una vibración, emiten una señal electromagnética que tiene su longitud de onda. Cuando pensamos, emitimos al campo magnético una señal que interactúa con todas las ondas vibratorias existentes, y así resonaremos con todo aquello que se encuentre en la misma frecuencia. Cuando atraemos a una persona a nuestras vidas, es decir, nos encontramos y nos vinculamos con ella, es porque existe una conexión de vibración de pensamientos. Es decir que coinciden las longitudes de onda.

Entonces, ¿cómo es el hecho de que la realidad es creada a partir del pensamiento? Pues bien, es que mente y universo no están separados. Más bien somos uno con el universo y viviremos la realidad que tenga una vibración afín a la nuestra. Esto puede evidenciarse al apreciar cómo funciona la observación. Los electrones están girando en una infinidad de posibilidades o probabilidades en un campo de energía invisible. Pero no se sabe su ubicación hasta que un observador se fija en su localización. Es decir que una partícula no puede manifestarse en la realidad física hasta que alguien la observe (porque se mantiene en un estado de onda hasta que es medida). Entonces, el electrón anda vibrando, pero no es sino hasta que un observador lo busca que este colapsa en una sola realidad (ubicación), dentro de una infinidad de probabilidades en las que estaba. Es a partir de este hecho que la mente y el universo dejan de considerarse separados, puesto que la observación produce modificaciones físicas medibles. Por tanto, quizás esta sea la clave para reflexionar sobre aquello en lo que pensamos, a lo que prestamos atención. Quizás sea así que vemos colapsar en una realidad lo que creemos expresado en lo que pensamos. Quizás estemos subestimando el poder de la intención.

Ahora, el poder creativo de la coherencia viene de que, si el pensamiento y el sentimiento (que tienen frecuencias vibratorias) no están en la misma frecuencia, no tendrán fuerza suficiente para impactar, y hasta pueden interferirse, bloqueándose en forma recíproca. Es como sintonizar dos frecuencias de radio al mismo tiempo: tenemos como resultado que no se escuchará ninguna de las dos. (9) Por ello, la clave está en sintonizar en un mismo canal vibratorio, en una misma frecuencia, el sentimiento y el pensamiento, pues esta frecuencia está constituida por ondas magnéticas que viajan en el campo cuántico generando una resonancia, una conexión instantánea con todo lo que esté en esa frecuencia. Así como, cuando la tiramos al lago estanco, una piedra genera ondas concéntricas, los pensamientos emiten una vibración que se traslada e interactúa con un sinfín de vibraciones del universo. Las ondas de vibración se conectan, resuenan como armónicos. Esto es fácil de comprobar cuando tocamos la guitarra: sentimos que resuenan las octavas de las notas que tocamos como también sus armónicos. De modo que, si pienso y siento en una determinada frecuencia, a nivel cuántico, que es muy diferente de lo que acontece a nivel físico mecánico (o newtoniano), estaremos conectándonos con todo lo que se encuentre en el mismo rango de frecuencia de vibración, sin importar la materia. En términos concretos, si pienso en lograr una meta pero no me siento merecedor de ella, no estaré creando esa realidad. Las frecuencias estarán haciendo interferencia o anulándose recíprocamente, como

dije.

David Hawkins se tomó el trabajo de medir la frecuencia de las emociones y estableció el famoso "Mapa de la consciencia" (10) en el que le asigna a cada emoción un rango de vibración, como tiene cualquier cuerpo o materia. Las de baja frecuencia son emociones displacenteras (como la culpa, la tristeza y la humillación) y resuenan conectándonos con situaciones de baja vibración. Según Hawkins, las emociones como el amor, la felicidad y la tranquilidad son más elevadas y apuntan a un nivel de iluminación, entendido como el máximo estadio de conexión al que cada persona puede aspirar.

Las vibraciones funcionan de la misma manera en que el magnetismo atrae un metal al imán sin una palanca o fuerza visible. Pensar en términos de vibraciones nos ayuda a comprender el funcionamiento de millones de fenómenos, que desde una mirada mecanicista o newtoniana juzgamos como casuales, pero que en realidad tienen una vinculación a nivel cuántico. Entonces, según sean tus emociones (y sus vibraciones) estarás sintonizando la frecuencia de un determinado campo de circunstancias. Así, si estás enojado, triste o avergonzado la mayor parte del tiempo, que no te extrañe que sucedan cosas lamentables. Si sentís gratitud, amor, paz y demás emociones por el estilo, estamos sintonizándonos con una frecuencia de acontecimientos positivos.

Insisto, estamos acostumbrados a creer que lo que percibimos con los sentidos es lo real, pero nuestro cerebro no percibe muchos rangos de sonidos, de luces ni vibraciones y, como consecuencia de ello, pensamos que no existen. Pero sí existen. Creemos que lo material es lo único real, sin embargo, es un aspecto más de lo que existe (que, de hecho, lo percibimos con los sentidos porque es muy denso y tiene un bajo nivel vibratorio). Todo, todo es energía y, por tanto, todo tiene una vibración que emite una determinada frecuencia, que puede tener un impacto en nuestras vidas, según sea nuestra frecuencia. Tanto las señales de wifi, las ondas electromagnéticas de electrodomésticos, las lámparas, las computadoras, las radios, las plantas, los perros, etc., todas esas ondas que se trasladan en diferentes frecuencias no las vemos, pero existen. Lo mismo pasa con los pensamientos, que son señales electromagnéticas. Así es que estamos constantemente emitiendo y recibiendo vibraciones, determinando así nuestra "tribu" o entorno social con el que nos relacionaremos.

Por un segundo quiero que juegues e imagines que te ponés unas gafas mágicas, parecidas a las del cine 3D, pero estas te permiten ver más allá de la materia, solo te muestran energía y percibís únicamente las vibraciones de todo. Mirá a tu alrededor, considerá que en este momento hay millones de ondas que están atravesando las paredes, radiación solar, ondas de radio, ondas de personas que te están

pensando, emociones que están en tu misma frecuencia; mirá tu cuerpo, que no se ve como materia, solo como energía. Ahora, realmente considerá que esto es así, pero el cerebro es un instrumento que solo nos permite percibir cierto rango de frecuencias, las que son más densas o bajas. Y después de todo, esto no está tan mal; de hecho, está bien que así sea, porque imaginate que pudiésemos percibir todas las frecuencias de radio, de internet o de televisión, luz, temperatura, todo a la vez. ¡Eso sería un caos ensordecedor!

Nuestro cuerpo (no tan solo nuestro cerebro) es como una central de radio que recibe y emite frecuencias constantemente.

Otra imagen que me viene a la cabeza para ilustrar que con nuestros pensamientos y emociones estamos emitiendo frecuencias a la vez que resonando con la de los demás –es decir, recibiéndolas– es imaginarme esa interacción como un lago visto de arriba cuando llueve. Cada gotita que cae emite una onda que se combina con la onda de la gotita que cayó al lado y así sucesivamente. Imagino que cada gotita es una persona con sus pensamientos y emociones, que van impactando y combinándose con las vibraciones de otras y así todos estamos conectados. Por supuesto que esto no es específicamente así, pero es una forma de hacernos una idea gráfica de cómo interactuamos a un nivel vibratorio.

SOMOS UNO: ENTRELAZAMIENTO CUÁNTICO

El que tengas este libro en tus manos es prueba de que somos parte de un todo interconectado. La conexión se da en varios niveles. Uno de ellos es un nivel mecanicista o newtoniano, propio de la física clásica y de una mirada dualista. Nos muestra que hay interacción entre partes. Que tengas este libro en tus manos significa que alguien lo imprimió, otro lo vendió y a su vez esas personas se alimentaron con productos que vienen de la manufactura de alguien y también de animales y vegetales que provienen de la tierra, y gracias a los nutrientes, estaciones climáticas y radiación solar, tienen vida. Sí, aunque solo vemos el producto final, existe una interdependencia de una infinidad de personas y situaciones. Esto es a nivel de causa-efecto, donde hay un otro con el que interactuamos. Si hay otro, es

porque hay una mirada dual.

Pero la perspectiva que me interesa es la que está más allá de la materia, la de no dualidad, la de unidad. Porque el universo no es tal como lo percibimos con los sentidos, es mucho más. Exceden a nuestra percepción infinidad de rangos de frecuencias electromagnéticas que son reales. Existen hechos que son muy reales, aunque la ciencia no haya podido dar cuenta de cómo funcionan. Por ejemplo, cómo es posible que, antes de que llegase la gran ola, los animales que habitaban las costas de Indonesia, Tailandia y toda la zona que se vio afectada por aquel tsunami, ya estaban todos en la cima de la montaña para sobrevivir al fenómeno. No tienen raciocinio, pero de algún modo lo supieron. Los humanos sobrevivientes atestiguan que esa mañana fue silenciosa, sin el bullicio que habitualmente hacían los animales. O cómo es posible que separes la abeja reina a miles de kilómetros de distancia de su panal, y sus obreras sigan recolectando polen y produciendo miel como si nada, pero en el instante en que la matás (a miles de kilómetros) en ese preciso segundo (antes de que pueda llegar una señal en fibra óptica, es decir, más rápido que la velocidad de la luz) se desorganizan y colapsan como comunidad. ¿Cómo es que los animales están conectados, y nosotros tenemos tantos problemas de comunicación? Quizás de tan racionales que somos, nos estamos desconectando de nuestra intuición.

Con esta información que viaja a una velocidad mayor que la de la luz, de hecho la modificación acontece al instante. Todo esto me remite a un fenómeno real de la física que aún no se termina de comprender cómo funciona. Me refiero al entrelazamiento cuántico, que es uno de los fenómenos más misteriosos del mundo cuántico, que indica que cualquier partícula del universo –sin importar la distancia que tenga una de la otra– comparte con otra un entrelazamiento, ya que, por ejemplo, cuando una se ve afectada por una onda electromagnética emitida por un dispositivo, afecta a la otra al instante, sin importar la distancia a la que se encuentren, aunque estén a años luz de distancia.

El entrelazamiento cuántico es un hecho real que tiene aplicaciones concretas en el mundo de la ciencia y la tecnología, como la computación cuántica y la criptografía, pero también –por qué no– tiene grandes proyecciones en el mundo de la psicología sobre aspectos que no pueden explicarse del todo en términos científicos por el momento, pero se piensa que tienen una vinculación con la telepatía y demás fenómenos atribuidos a la intuición.

De estos axiomas de la física cuántica y el entrelazamiento cuántico podríamos inferir que no hay una separación “yo-universo” propia de una mirada mecanicista y materialista. Quizás condicionados por nuestros sentidos y lo aprendido no nos estemos dando siquiera la

posibilidad de sentir y pensar que somos parte de un todo, que todos somos uno.

Sobre estos aspectos –no vamos a negarlo– existe una gran charlatanería y negocio montado, basados en un pensamiento mágico. A sabiendas de ello, mi intención es invitarnos a la reflexión e imaginar, ver más allá de la materia, de los dogmas científicos que se desbaratan casi a diario a medida que avanza la misma ciencia. Mi propuesta es despertar una consciencia de unidad de coherencia, y lo que le hago al otro, en cierto modo me lo hago a mí mismo.

¿Te pasó vivir un fenómeno “sobrenatural”?

Aunque no lo comprendamos racionalmente, ¿creés que existe una conexión o unión con todas las partículas del universo? Si es así, ¿cómo vivís esa unión con todo lo que existe?

Te propongo una actividad.
Andá a la naturaleza. Descalzate, sentate como indio o quedate parada/o, da unas respiraciones profundas hasta que te conectes con vos mismo/a y sentí la energía de la tierra. Sentí la conexión con el todo. Abrazá un árbol, contemplá la naturaleza. Por la noche, mirá el cielo, mirá las estrellas y sentí la comunión que tenemos con el universo, con nosotros mismos.
Suena loco si considerás que lo normal es estar ocupado en una oficina. Esto puede sernos útil para generar todos los insumos para mantenernos con vida, pero no para vivir. Dejá de lado las resistencias y conectate con tu mundo interno y el universo.

LOS GOLPES PRUEBAN NUESTRO NIVEL DE CONSCIENCIA

El otro día fui a comprar un inodoro para el baño de mi casa en construcción. Elegí el que me gustaba, lo pagué y fui a retirarlo por la sección de entregas. Pero me asombró lo que aprendí allí, en esa circunstancia.

Debido a que son muy frágiles, en el momento de entregarlos

tienen que hacer un control exhaustivo para asegurarse de que estén en perfectas condiciones. El mío estaba muy bien embalado para protegerlo de posibles golpes. El empleado que atendía comenzó a quitarle el envoltorio para revisar que no tuviese ninguna fisura y justo en ese momento el dueño de la empresa lo vio en este procedimiento. Se nos acercó y nos explicó que no hacía falta revisarlo visualmente, que con solo darle un golpe sabríamos si estaba sano o roto, rajado. El joven que entregaba y yo nos miramos, asumiendo que era lógico, pero curiosos de realizar el experimento. Entonces, el dueño ubicó el inodoro sobre el mostrador y le dio un golpe seco con los nudillos; y ese trono que siempre nos arranca una sonrisa resonó con un sonoro "ping". Acto seguido dijo: "¡Está perfecto! Es que si estuviese roto, no hubiese tenido ese tañido".

Si el inodoro hubiese tenido un sonido apagado, hubiésemos sabido al instante que escondía una fisura. Desde esta perspectiva, entiendo que cada golpe que recibimos como persona –o como equipo deportivo, familia, país: tomá el sistema que quieras– nos ofrece la oportunidad de saber de qué estamos hechos y cómo estamos.

La integridad es, como sabemos, estar hecho de una sola pieza. Es tener la entereza, la fortaleza de responder conforme a los propios valores, más allá de las circunstancias y las conveniencias. Se la define como "entereza moral", es decir, estar entero moralmente, de una sola pieza. No como ese que dice "Si no te gustan mis valores, tengo otros". Una vez que tomamos consciencia del desafío, tenemos ante nosotros los dos caminos: elegir ponernos en coherencia emocional o no. Esto mostrará quiénes somos en última instancia.

Es fácil elegir el camino correcto cuando las cosas se dan con facilidad. El desafío es responder en un nivel elevado cuando los golpes aparecen, que siempre lo hacen. Y es bueno que así sea, pues nos muestran quiénes somos.

Recuerdo que cierta vez, con una pareja que tuve, ante una diferencia menor por un desacuerdo referido a lo que cada uno deseaba hacer un domingo, entramos en una discusión y luego en lo que yo llamo una "guerra fría": esos momentos en los que no nos hablamos más que para lo justo y necesario. Entonces mi exnovia decidió, motivada por su ego y enojo, serme infiel. Luego del dolor por el duelo de saber que esa persona no era quien pensaba, me di cuenta de que todos podemos tener rajaduras en el alma, que nos llevan a responder en forma desintegrada, incoherente. Aquella diferencia la puso a prueba y su respuesta fue acorde a su nivel vibratorio. Visto desde otra perspectiva, ese golpe también me puso a prueba a mí. No fue fácil, pero finalmente pude unir las partes rotas con el perdón. Este era la condición para poder seguir o soltar. Aprendí mucho de aquella maestría dolorosa.

Nadie saca afuera lo que no lleva adentro .
ATAHUALPA YUPANQUI

ACEPTAR Y TRANSITAR LO QUE SENTIMOS PARA VOLVER A LA COHERENCIA

En este punto de la conversación estamos muy equipados para saber qué hacer para ponernos en coherencia emocional: sabemos que no podremos volver a la coherencia sobre aquellos aspectos de los que no tomamos consciencia, sabemos que para ello hemos de conocernos y también que para tomar esa decisión tenemos que amarnos a nosotros mismos, para no depender del afecto que otros nos dan si somos complacientes con ellos. Como siempre digo, en última instancia el amor propio es el que siempre nos salva. Sin embargo, considero que falta un ingrediente fundamental para poder dar el paso que sabemos que hemos de dar pero que nos cuesta, nos retiene de volver a la coherencia. Me refiero al paso de soltar los mandatos, y los beneficios que se derivan de su cumplimiento. No siempre, pero este suele ser un paso difícil.

Siempre dije que, para hacer un verdadero cambio en la vida, no solo hemos de soñar, diseñar y trabajar en la mejor versión de nosotros mismos, sino también soltar el que fuimos. Ambas acciones son necesarias. Uno puede tener muy claro qué plan seguir, qué metas alcanzar, pero si no está dispuesto a soltar el que fue, aparecerá el autoboicot, el "inesperado e inoportuno" accidente o error que impide la realización de eso que deseamos. Sí, esto es muy real y frecuente y se debe a que mantenemos lazos de lealtad inconscientes con personas, con ideologías o con nuestro pasado. A veces podemos estar muy preparados para el viaje, con las valijas listas, dinero en la cuenta, seguro sacado, hospedaje reservado y todo previsto, pero cuando estamos haciendo el *check in* nos damos cuenta de que el pasaporte expiró unos meses atrás. Esto tanto en sentido literal como figurado. Claro, un pequeño detalle que se le pasó a tu consciencia, pero no al inconsciente, que tiene todo registrado y mucho más. Insisto, para escribir un nuevo capítulo no solo hemos de tener en claro qué deseamos y estar preparados para ello, sino soltar el que fuimos, soltar el rol desde el que nos relacionábamos con nuestro entorno, soltar todo un sistema de ciencias sostenido por aquellas estructuras que nos dieron seguridad. Por todo esto es que quiero hablar del desapego, del soltar, del dejar ir.

Solo los que hemos estado en esa bifurcación de tomar el camino de siempre o el temido, el que no tiene garantías ni nada seguro, sabemos lo difícil que es dejar atrás ese que fuimos. Es desestructurante, es por

momentos enloquecedor y hasta panicoso. Es que realmente se trata de quemar las naves, no volver atrás. Es lo que en la cibernética del cambio se llama "cambio 2" o "de segundo orden", cuando cambia la lógica de todo, cambia la manera de cambiar. Es un renacimiento en el que dejamos el útero conocido que nos cobijó y dio, bien o mal, todo lo que tuvimos. Es abandonar un paradigma para pasar a otro. Como dije, es como el cangrejo que abandona su casa para pasar a una más grande, pero en el ínterin queda completamente desnudo y desprotegido. En este paso se suceden emociones intensas, que nos previenen de dar el salto: tristeza, angustia, ansiedad, culpa, vergüenza, incertidumbre y, fundamentalmente, miedo. Qué fácil es escribirlas, qué difícil transitarlas. De eso se trata, de hacernos cargo y dar ese paso.

Desde las terapias cognitivo-conductuales, como la terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), se sabe que es necesaria una reestructuración cognitiva, un cambio de creencias, pero sí o sí en algún punto tendremos que transitar emociones displacenteras, es decir, afrontar lo temido. Los tratamientos para la depresión, fobias, trastornos de angustia, ansiedad, obsesivo-compulsivos y demás afecciones que impactan fuerte y profundamente en lo emocional comparten un punto en común: la exposición. Sí, la exposición se refiere a que hemos de exponernos y hasta saborear la emoción evitada. Hemos de transitarla. Esto significa vivirla, quedarse sintiéndola el tiempo que sea necesario para que el cuerpo se adapte a ella. Es que, exponernos a la tristeza, por ejemplo, al punto álgido de ella, es inefablemente doloroso, pero a los minutos de permitírnoslo comienza a fluir. Comienza a atenuar su intensidad.

Si este tortuoso ejercicio se repite sin evitarse o interrumpirlo cuando se alcanzan los niveles insoportables de dolor del alma, la tristeza o la emoción que se tenga comienza a fluir descargando su intensidad. Suena loco lo que digo, puesto que todos van al psicólogo para no estar tristes o no tener miedo, y que el mismo psicólogo te diga "Tenés que transitarla, vivirla" casi parece que es una burla irónica. Pero es así. Por más que le demos vueltas, que charlemos sobre los miedos u otras emociones displacenteras, sus orígenes y demás, para superarlos hay que experimentarlos exprimiéndolos hasta la última gota. Es que superar una situación y superar una emoción hasta que se diluya sin transitarla, sin vivirla, es como pretender poner en forma tu cuerpo sin esfuerzo. ¡No hay manera! Tendrás que hacer ejercicio y transpirar.

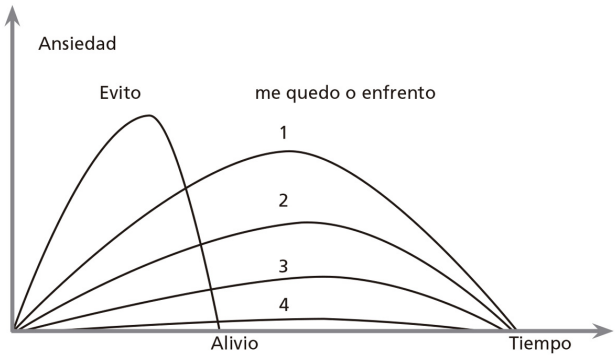
Ahora sí, con este preludio, quiero citar y homenajear las palabras de David Hawkins en su libro *Dejar ir* , donde, respecto del sufrimiento que implican las emociones, señala: "Si, en lugar de suprimir la sensación, se le permite salir y se suelta, pasamos rápidamente del

sufrimiento a la aceptación. El sufrimiento continuo por la pérdida se debe a la resistencia a aceptar ese estado y a permitir que el sufrimiento se agote. La persistencia de una sensación se debe a nuestra resistencia a abandonarla. Cuando aceptamos que podemos aguantar el sufrimiento, ya hemos entrado en el orgullo. La sensación de 'yo puedo' y 'puedo con ello' nos lleva al coraje para enfrentar nuestros sentimientos y soltarlos, con lo que pasamos a los niveles de la aceptación y, finalmente, a la paz". Luego añade algo que es la consecuencia natural de estar en coherencia y vivir lo que nos toca: "Cuando soltamos el abundante sufrimiento al que hemos estado aferrados desde siempre, nuestros amigos y familiares notan un cambio en nuestra expresión facial. Nuestro paso es más ligero y parecemos más jóvenes". Continúa magistralmente con la claridad y simpleza que solo los sabios tienen: "El sufrimiento está limitado por el tiempo. Este hecho no da la valentía y la voluntad necesarias para enfrentarlo. Si no nos resistimos a la sensación de sufrir y nos entregamos totalmente a ella, se agotará en diez o veinte minutos, y luego desaparecerá durante períodos variables. Si seguimos entregándolo cada vez que surge, con el tiempo se agotará. Solo hemos de tolerar un sufrimiento desbordante durante diez o veinte minutos y luego, de repente, desaparece. Si nos resistimos al dolor, entonces seguirá. El dolor reprimido puede durar años". Y más adelante añade: "La base psicológica de todo sufrimiento y duelo es el apego. El apego y la dependencia se producen porque nos sentimos incompletos. Por lo tanto, buscamos objetos, personas, relaciones, lugares y conceptos para satisfacer las necesidades internas [inventadas, añadiría yo]. Como los utilizamos inconscientemente para satisfacer una necesidad interna, llegamos a identificarlos como propios".

Luego de estas profundas y claras palabras, no queda mucho por añadir. Verdaderamente nos apegamos a situaciones que nos ponen en incoherencia emocional por la necesidad de evitar emociones displacenteras (miedo, vergüenza, tristeza, enojo, angustia, etc.), pero para que se desvanezcan, hemos de transitarlas. Esto nos permitirá volver a la coherencia y, como el mismo Hawkins expresa, "nuestro peso es más ligero y hasta parecemos más jóvenes". Claro que esto es así, ya que –como vimos– volver a la coherencia nos energiza, rejuvenece, sana y nos hace prósperos.

A continuación vemos la "curva de la exposición a la emoción", donde se observa que, si evitamos la emoción, nos escapamos, desaparece abruptamente, pero vuelve con la misma intensidad. Pero si, en lugar de escaparnos, permanecemos sintiéndola, en la próxima aparición será de menor intensidad. Y si repetimos el proceso de exponernos a ella, la próxima aparición será menor, y así

sucesivamente. Se ve claramente que la primera exposición es la más intensa, luego va perdiendo fuerza, hasta que la cuarta está casi paralela a al eje de abscisas, que indica que la intensidad de la emoción es casi nula.



Llorar es de valientes.
LUCAS J. J. MALAISI

¿Qué es lo que no podés soltar? ¿Quiénes están involucrados en ello? Tomá consciencia de cuál es el beneficio que te trae mantenerte en esta situación de incoherencia, o bien, cuál es el miedo –tristeza, vergüenza, soledad, culpa– que no te atrevés a transitar para salir de la incoherencia. Vamos, escribí un par de reflexiones sobre ello.

Que sostengas un vaso de agua con tu brazo extendido unos minutos, no es gran cosa; si lo sostenés durante horas o un día, sentirás por lo menos dolor y calambres, además de que terminarás rompiendo el vaso. ¿Quién te dijo que debías ponerte en esta situación que sabés que te daña?

¿Qué pasaría si soltaras y dejaras que las cosas fluyan sin forzar?

Ya que no sos un ser inmortal y que nada te llevarás más que tus

vivencias y tu integridad, nada por lo que peleamos permanecerá en el último latido, llegado al momento de elegir, ¿qué preferirías: el dolor que implique volver a la coherencia o una agonía de una vida en incoherencia?

Más vale un final con dolor, que un dolor sin final.
(DICHO POPULAR)

EL PERDÓN Y LA ACEPTACIÓN

Por más que aceleres, si la lancha está amarrada al muelle, no llegarás a ninguna parte, y sería un acto de inteligencia desamarrarla para partir e iniciar el viaje. Una vez más suena graciosa semejante obviedad, pero ya sabés a qué me refiero. Sí, si no perdono, si no me perdono, no suelto; entonces me quedo amarrado en ese punto del crecimiento personal.

El soltar está muy relacionado con el perdón, porque ambos tienen en común liberarnos de algo. El perdón es soltar el odio, el rencor, el sufrimiento. Perdonar no es más que el final de un camino tortuoso. Perdonar no es olvidar, sino poder recordar en paz, sin dolor ni la carga emocional de rencor o enojo. Entonces, claramente el que perdona se beneficia, porque se libera de emociones displacenteras y de su baja vibración. Desde esta perspectiva, el perdonar, aunque parezca y pueda ser altruista, es un acto de egoísmo, en el mejor sentido de la palabra.

El rencor es muy interesante, porque es una manifestación del ego que nos dice que aún no aprendimos ni trascendimos lo que esa situación nos está ofreciendo aprender para nuestro crecimiento personal. Indica que aún queremos "bailar el tango del enojo", del reclamo y de la necesidad de justicia con el otro. Todo esto es porque aun validamos su disfraz, y al hacerlo validamos el nuestro, y ambos encastran como dos piezas de lego, cómplices de una misma rivalidad que nos une. Vemos el agravio sin comprender qué subyace a él, es decir, que la ofensa, seguramente, fue parte de una defensa del ego de la otra persona, gatillada por una herida, conflicto o carencia de su infancia, de su *mamushka* primigenia. Tener una mirada más amplia y comprensiva nos permite ser compasivos y perdonar.

Lo interesante de esto es que, mientras no perdonamos, somos parte de un juego especular que nos muestra quiénes somos. Quiero decir que, si resonamos con la situación, si nos enoja más de la cuenta, es

porque estamos viendo un demonio allí afuera, pero en realidad es nuestro. El rencor es un acto de soberbia y de inferioridad que intenta ser compensada, mientras que el perdón es un acto de humildad y consciencia en que el perder es admitido como paso para la paz interior. Si no tengo nada en mi vida, perder algo sería perderlo todo, pero si me permito perder, es manifestación de una creencia de abundancia, puesto que, al hacerlo, metacomunico a mi inconsciente que, si puedo soltar, es porque tengo más. El perdón o el rencor nos indican en qué nivel vibratorio estamos y nos muestran también nuestras creencias nucleares de abundancia o escasez.

Elegir el rencor deja claro que aún le damos entidad al conflicto por encima de vivir en paz y que lo estamos personalizando, porque también estamos respondiendo desde el ego, desde nuestro disfraz. Esta necesidad de justicia o revancha está promovida por un epicentro que, una vez más, está en nuestra *mamushka* primigenia: carencias emocionales y un sentimiento de inferioridad.

Para perdonar, hemos de soltar el juicio y ver más allá de los espejismos, de nuestras proyecciones, y comprender que hicieron lo mejor que pudieron desde su nivel de consciencia.

La experiencia de dolor o la ofensa acontece para enseñarnos aspectos sobre nosotros mismos y de la otra persona también. Nadie pasa por casualidad, todos somos maestros y alumnos de todos los que pasan por nuestras vidas. Nelson Mandela decía que el perdón libera el alma y elimina el miedo. Lo que debemos cambiar es el juicio por lo que pasó, porque lo que pasó no podemos cambiarlo.

"Perdón" proviene del latín *perdonare* : el prefijo *per-* indica "insistencia o duración" y *donare* significa "donar, dar". El prefijo *per* hace referencia a que perdonar es un proceso que requiere su maduración y cicatrización. No es un acto de un momento, sino un proceso que culmina en soltar el juicio, comprender, integrar y perdonar.

El rencor, el odio implican aferrarnos a nuestra armadura, que no nos permite crecer porque ponemos el foco en el lugar equivocado, en el otro y no en nuestra paz. Cuando nos superamos a nosotros mismos, podemos mirar desde arriba lo sucedido y ver que, si bien dolió, ya no surte efecto, que es una pequeñez en relación a la circunstancia actual. Pero eso solo ocurre si crecimos como persona. Para hacerlo, necesariamente tendremos que poner nuestra atención en nosotros y no en la ofensa, ya que poner el foco en esta última nunca, nunca nos dejará crecer. Cuando construimos una vida con sentido y abundante, nos sentimos dichosos y, por tanto, los agravios dejan de tener el espacio de un rol protagónico en nuestros pensamientos y quehaceres; pasan a segundo plano, se diluyen y, finalmente, podemos perdonar, porque comprendemos que no está en juego nuestra valía personal.

Pero si no avanzamos y no crecemos como personas, nos quedaremos a la sombra de aquel acontecimiento al que le estaremos dando entidad, existencia, con nuestra atención.

Esa sensación de inferioridad es insoportable para el ego, que buscará venganza o reacción parecida. Como vimos, el ego es una compensación de nuestras carencias afectivas. A mayor ego, menor autoestima. Por tanto, si nos amamos a nosotros mismos, sentiremos que somos valiosos y que no estamos a merced de una ofensa. Que podemos soltar y seguir. Por tanto, el perdón es una cuestión de autoestima, de compasión y de toma de consciencia, mientras que el rencor es una de las tantas ordinarias expresiones del ego. Tomar consciencia de esto nos ayuda a comprender que el otro vino a ofrecernos una maestría que nos está espejando algún aspecto no resuelto, que no queremos ver en nosotros.

Entonces, si me aferro a mi armadura, a mi ego, la situación me seguirá doliendo todo el tiempo que yo desee conservar el juicio y hacer justicia. Si, por el contrario, pongo el foco de la atención en mi crecimiento personal, en mi autoestima, en mi cuidado y autoperdón, me doy cuenta de que no hay tiempo que perder y, por tanto, acepto y suelto en paz.

Nada ni nadie tiene más poder que el que le demos, y la situación dolerá todo el tiempo que no la aceptemos. Luego de la aceptación, que es condición del perdón, vendrá la decisión de seguir o no en el vínculo con esa persona; pero si no perdonamos, de algún modo seguiremos atados o atadas a la situación. Si alguien a quien queremos "nos hizo daño", será necesario aprender de lo vivido tomando consciencia respecto de qué parte de nuestra armadura fue impactada por esa ofensa y, luego de ese aprendizaje e integración, perdonar para avanzar, comprendiendo que el que se ofende siempre es el ego. El alma comprende. Como dicen, el rencor propio de no perdonar es como beberse el veneno y esperar que el otro muera.

El dolor por algo que nos hagan a lo que consideremos lesivo es inevitable, pero el sufrimiento sí es opcional. La diferencia entre ambos estriba en que el dolor, si se lo acepta, si se lo vive sin objeciones, transitado y sentido, fluye y se desvanece. Pero cuando no lo aceptamos, cuando nos quedamos enquistados en la pretensión de venganza o rencor, en el pensamiento de "esto no puede ser, no me pueden tratar de esta manera", así como el vino se convierte en vinagre, el dolor natural y pasajero se convierte en sufrimiento. Aquí es cuando se extiende en el tiempo, porque nos aferramos a la creencia irracional de que lo vivido fue una injusticia imperdonable.

¿Qué tiene que ver todo esto con la coherencia emocional? Es simple: toda emoción displacentera te indica en tu "radar-sonar" que te estás alejando de tu camino. Cuando perdonás, soltás el rencor, el

enojo, la necesidad de venganza, y eso trae paz y tranquilidad, claras señales de que volvés a la coherencia emocional y de que el problema era un mandato, una creencia de que eso era inadmisible, imperdonable, indigerible. ¡Mentiras! Perdoná, y luego verás si seguís o no en el vínculo con esa persona o si decidís transformar ese vínculo, porque perdonar no tiene nada que ver con no poner límites ni olvidar lo sucedido, es solamente dejar la carga emocional dolorosa. Siempre que perdonás, sos vos el beneficiado. Es, en efecto, el mejor regalo que podés hacerte, no solo por la paz que trae, sino porque es clara señal de que creciste como persona, que te sacaste esa prenda de tu disfraz, que estaba enganchada con la de la otra persona. Ya trascendiste e integraste la inferioridad que te llevaba a sentir ese dolor.

Al final el único que siempre nos salva es el amor propio.
LUCAS J. J. MALAISI

Ejercicio de sanación

Buscá un lugar tranquilo y a solas. Si querés, podes poner música tranquila o permanecer en silencio, como prefieras. Poné en frente de vos una foto de tu infancia, de tu adolescencia o hasta una reciente, la que te resuene más con el conflicto que te cuesta perdonar. Ahora quiero que le (te) hables con sinceridad, expreses todo lo que tenés adentro y que perdones a ese que decidió sentirse ofendido, que también está conectado con todas las capas de tu personalidad de cada etapa de tu vida. Si no te sale nada, date tiempo. No apresures nada. Permitite contemplar ese que fuiste y cómo se vio ofendido. Necesita comprensión y amor. Tu intención de perdón es lo que cuenta más. Si te salen algunas reflexiones, por favor escribilas. Es muy importante el hecho de escribir lo que sentís y pensás.

COMPRENDER, PERDONAR, INTEGRAR Y REDEFINIR PARA VIVIR

Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma.
CARL GUSTAV JUNG

Luego de la conversación que tuviste con tu yo del pasado en el ejercicio precedente, podés comprender muchas cosas, muchas de tus

razones y creencias de aquel momento, de aquel que fuiste. Ahora toca acomodar estas piezas emocionales.

En primer lugar, ¿por qué es a nosotros que tenemos que perdonarnos antes que a los demás? Porque las supuestas ofensas de los demás, si nos duelen, nos muestran nuestro ego herido. Y un acto de amor propio es aceptarnos y perdonarnos por la propia fragilidad y sensibilidad. El ego, el dolor y nuestras inseguridades están ahí para mostrarnos dónde tenemos que sanar. Y no hay nada de malo en ser vulnerables y frágiles. Todos lo somos en algún punto. Luego se trata de integrar esos aspectos en nosotros mismos.

Suena irónico, pero desde esta perspectiva, los supuestos enemigos terminan siendo nuestros mejores aliados para el crecimiento personal porque nos muestran nuestras heridas.

Luego de comprenderte, tenés que perdonarte. Perdonate por tener una debilidad, por tus heridas, por ser humano. No hay de qué avergonzarte, no hay razón por la cual no aceptarte. Sos lo que hacés con lo que hicieron de vos. Entonces, perdonate y perdonalos. Después del autoperdón, viene la integración. La integración es cuando comprendés que también sos eso y que está bien serlo. En este punto te conociste un poco más, expandiste tu zona de consciencia, lo cual no es poco. A algunos les toma toda una vida, cuantiosas pérdidas, cánceres, atropelladas de motos (después te explico), incluso otros nunca integran y mueren sin conocerse.

El ego es nuestro lado infantil e inmaduro. No esperemos que sea el ego el que comprenda e integre. Su función es compensar y anestesiar momentáneamente. Pero luego tenemos que tomar la decisión consciente y responsable de amarnos a nosotros mismos. Podemos aprender a darnos el amor que no recibimos en nuestra infancia. Podemos perdonar a nuestros criadores que nos hirieron, podemos crecer a partir de esas heridas. Podemos aceptar nuestros complejos de inferioridad que nos llevan a buscar compensaciones vacuas mediante el ego. Podemos ser felices si somos coherentes.

No solo podés, sino que te debes dar el amor que quisieras que otros te den o te hayan dado. Es más, nadie más que vos puede hacerlo. Porque por más que una persona te ame, si vos no te amas, la cuota de amor que recibirás estará dada por la medida del amor que te tenés a vos mismo o misma. Y si alguien que te haya dañado ahora cambia y decide darte amor, si tu mirada sigue en el miedo, en lo malo y no en el amor, seguirás recibiendo aquello en lo que te focalices. El cambio siempre está en uno. Entonces, ahora es momento de redefinir.

¿Qué significa redefinir? Reescribir el cuento que nos contamos con una mirada renovada, una mirada comprensiva y consciente. Sí, ya no sos el mismo o la misma que se enojó o entristeció por lo vivido.

Ahora creciste, expandiste tu zona de consciencia y sos quien mira el bosque en toda su extensión, y el árbol queda chico y deja de taparte la visión. Ahora comprendes y podes redefinir el cuento.

Reescribamos todo, pero no empecemos desde nuestras heridas, sino desde un poco antes, a partir de qué vivieron los seres que creemos que nos hicieron daño. No para justificarlos, pero sí para comprenderlos y perdonarlos, liberándonos a nosotros mismos del dolor que elegimos cargar. Comprenderlos nos permite entender que actúan conforme a sus heridas que les producen sentimientos de inferioridad; conforme a su nivel de consciencia. Con esta mirada más amplia, expandimos nuestra consciencia y nos damos cuenta de que todo se trata de un encadenamiento de rencores y heridas no reconocidas, que van pasando de generación en generación.

"Ojo por ojo, diente por diente y el mundo acabará ciego", dijo Mahatma Gandhi. Bueno, hemos de poner fin a todo eso. Es momento de tomar consciencia, de la coherencia, de perdonar para cortar esas cadenas que nos atan y emprender otro vuelo.

El ave que vuela más alto es la que ve más lejos.
RICHARD BACH

EJEMPLOS DE COHERENCIA EMOCIONAL

Amo mi trabajo de psicólogo por muchas razones, pero una de ellas, quizás la más superficial, es que escuchar a mis consultantes es como estar viendo muchas series en vivo, de las que hasta tengo el honor, en cierto punto, de ser partícipe y de "meter la cuchara". ¡Cuántas veces me dijeron mis consultantes después de una crisis "¿Sabés, Lucas? En el fondo del corazón sabía que esto iba a pasar"! Para ser honesto, otras tantas me pasó a mí también. Sí, siempre o casi siempre lo sabemos, lo intuimos, solo que no confiamos en nosotros mismos, porque no nos conocemos lo suficiente. En algún lugar de nuestro ser sabemos cuando nos ponemos en incoherencia emocional; también sabemos lo que hemos de hacer para volver a la coherencia y la paz pero, de algún modo, el dolor de dar ese paso nos retiene hasta que el cansancio y la incomodidad de la incoherencia nos mueven a soltar toda esa mentira dispuestos a que sea lo que tenga que ser. Es un proceso que implica tiempo y dolor. Quiero centrarme en unos ejemplos de personas que transitaron el camino para ponerse en coherencia emocional.

Uno de los primeros casos en mi vida lo atendí en el hospital central de mi provincia, el Hospital Dr. Guillermo Rawson, en el que me desempeñé ad honórem por casi un año. Me acuerdo de esas

madrugadas en las que entraba al servicio de Psiquiatría, para ver las interconsultas (cuando un paciente de otra área necesita asistencia psicológica) que me tocaban. Una vez terminado el recorrido, empezaban los turnos con consultantes ambulantes.

Era el verano de 2005. Llegó un muchacho con una mirada buena, sencillo, de aspecto cuidado y muy tímido. No recuerdo su edad, pero sería de mi generación, unos 25 años. Ante mi pregunta de qué lo llevaba por allí, respondió: "Es que me gustan las personas de mí mismo sexo". Dejé pasar unos segundos mientras le sostenía la mirada y le pregunté: "¿Y cuál es el problema con eso?". Él consideraba su condición como un problema, ni siquiera podía llamarse a sí mismo homosexual o gay; ni qué decir de vivir su sexualidad a pleno, sin culpas, sin sufrimiento. No tuvimos muchas sesiones, pero las que tuvimos fueron contundentes. Vivía con su madre y una hermana, quienes se hacían eco de mandatos sociales que él no se había permitido interpelar. Recuerdo muy poco de aquellas conversaciones, pero sí su rostro, sus microexpresiones de tranquilidad cuando le proponía aceptarse a sí mismo, amarse y vivir su vida, ninguna otra más que su vida.

Lo que huele a magia y sanación de todo esto es que, cuando él pudo abrazar y amar su condición, fue capaz de decírselo a su madre y hermana sin titubeos. Es que no titubeamos, no pedimos perdón ni permiso cuando estamos en coherencia emocional, cuando nos aceptamos, cuando somos lo que somos. Para su sorpresa, ambas respondieron en un tono amistoso y natural "Ya nos parecía". Ya dije que no hay demonios ahí afuera, son solo espejos. Aquel muchacho pudo aceptarse, entender que, sin hacer daño a los demás, nunca es malo ser quien uno realmente es. En las últimas sesiones tenía movimientos más relajados y había abandonado su actitud temerosa. Hacía contacto visual, no se escondía ni disimulaba nada. Conservaba una hermosa sensibilidad que nos da el atravesar humanamente momentos difíciles de la vida. Había integrado una parte de sí.

Recuerdo otro hermoso caso que me acompañó a lo largo de muchos años en diferentes etapas de su vida. Se trataba de una joven que fue a verme porque los docentes universitarios curiosamente "le hacían la vida imposible". Estudiaba arquitectura, con excelentes notas, pero su ingreso al edificio de la facultad estaba marcado por palpitaciones y una sensación de incomodidad recurrente.

Hablando de las actitudes de los docentes, de las suyas, de compañeros y todo lo que orbita en la cabeza de un estudiante universitario, llegamos al epicentro de la cuestión. Ella no deseaba ser arquitecta. Ese era el deseo de sus padres. Claro, el rechazo de sus compañeros y profesores era un espejo de su propio rechazo a esa carrera, que no se permitía reconocer para no traicionar la expectativa

familiar. Ella quería ser diseñadora de ropa, pero eso para el padre no tenía rango universitario. Mi consultante se la pasaba haciendo dibujos de ropa. Se le notaba en la mirada la vitalidad de su sueño. Una vez que pudo poner en palabras esa verdad, arrimé mi sillón de modo que quedó de frente al suyo y, mirándola a los ojos, le dije: "Si eso es lo que realmente querés, eso es lo que vas a hacer".

Tengo un enfoque de terapia familiar sistémica, que significa que trabajamos con el consultante, pero siempre considerando el contexto de la persona y, si es necesario y posible, llamamos a familiares o personas que están involucradas en su vida. Así es que hablé con los padres, preparé el terreno para cuando ella les dijo que dejaría la carrera de arquitectura para dedicarse al diseño de ropa. Así fue. Les adelanto unos años la película. Ahora su familia –madre, tíos, primos– trabaja para ella en su taller, que produce *merchandising* para empresas y demás organizaciones. También tuve el honor de que me vendiera unas pocas remeras y gorras con el logo de mi fundación. No acostumbra a hacer ventas minoristas, pero entenderás que era todo un gesto de gratitud esa excepción. Le encanta innovar y diseñar nuevos productos, que realiza con sofisticadas máquinas que fue adquiriendo.

Otra hermosa historia es parte de esta última, pero ahora relacionada con los padres de la misma muchacha. Todavía no llegaba el éxito económico en su proyecto de diseño de ropa, pero sí exudaba entusiasmo y motivación, cuando sus padres decidieron consultarme por otro tema. En aquella sesión, entre ambos me contaron algo que ya todos sabíamos a un nivel inconsciente. Incluso la diseñadora. Me confiaban que su hija no era hija de sangre, sino del corazón. Era adoptada. Deseaban decírselo. Así fue que, con aquellos padres que confiaban en mí, empezamos a hablar de lo que había sido un tabú familiar. Los felicité por la decisión de amor que habían tomado y les anticipé que el momento para decírselo emergería claramente. No se apresuren, les dije. El momento llegará solo, lo identificarán porque ambos sentirán tranquilidad y seguridad.

Luego vinieron a contarme cómo había sucedido todo. En una sobremesa de un domingo en que estaban los tres, apagaron el televisor y le dijeron a su hija que querían contarle algo. Sin rodeos ni esfuerzos mayéuticos, la verdad salió a la luz en armonía. Era una pieza que estaba faltando en aquel rompecabezas. Nuestra diseñadora ya lo sabía. Yo ya lo sabía antes de que me lo dijeran. ¿Cómo? Resulta muy interesante percibir las pistas que nos deja el entorno, reflejando las verdades que llevamos adentro. Ella se enteró porque en sus años de pubertad, un día cualquiera, mientras su madre estaba lavando los platos, ella le hizo una pregunta específica: "Mamá, ¿cómo fue tenerme en tu panza?". Mi consultante me dijo que se dio cuenta por

el simple hecho de que su madre se demoró en responder. Sí, la demora en la respuesta a preguntas concretas habla de respuestas inventadas. Y yo, ¿cómo me di cuenta? Cuando le tomé los test de la persona y la familia, dibujó hermosas figuras simétricas, perfectas, con rostros vacíos. Cuando le pregunté por qué los rostros estaban vacíos, me dijo que era porque "en arquitectura las personas se dibujan así". Es verdad que en arquitectura se dibujan así, pero en psicología eso es una incógnita respecto de la identidad. Un vacío respecto de quién era ella y quiénes sus padres. Emocionante, ¿no?

Veamos otra historia inspiradora más, mi favorita. Conocí a una mujer que despertó y cambió su vida. Su relato de ese proceso lo ubica cuando a sus 17 años tenía que elegir la carrera para seguir, pero, al no tener nada de autoconocimiento, no sabía por cuál optar. Le gustaba la danza y se desempeñaba bien en eso, pero el mandato era que "había que estudiar una carrera en serio". Fue a la psicóloga para que la ayudara en su elección vocacional, en un proceso de ocho meses del que surgió que tenía habilidades para la comunicación social, la psicología o la abogacía. Descartó comunicación social por rara y psicología porque, en sus creencias, asociaba esta carrera a la biología y esa asignatura le había costado durante la secundaria, asumiendo así que le costaría o no le gustaría estudiarla. De modo que, por descarte, quedó abogacía. Esta carrera representaba una propuesta respetable y aceptada por la familia, ya que le podía servir para continuar con los negocios familiares. Cuando cursaba tercer año ya lo supo, ya era portadora de una verdad revelada en su corazón: sabía que no le gustaba y que seguramente no se dedicaría a ello, pero decidió terminar esos estudios para no tirar esos tres años a la basura. Finalmente, concluyó la carrera en tiempo y forma, convirtiéndose en abogada.

Como pasa demasiado frecuentemente, como resultado de un gran desconocimiento de nosotros mismos y de la búsqueda de la aceptación familiar terminamos haciendo una elección vocacional inauténtica. Bueno, esta historia real tampoco fue la excepción.

Ella siempre se sintió atraída por temas espirituales y metafísicos. Pero, mientras tanto, empezó a dar clases en un colegio y a trabajar con un abogado penalista. En el colegio tampoco se sentía plenamente a gusto, puesto que advertía las falencias de un sistema educativo que carece de lo humano y no nos prepara para la vida; con el abogado penalista, rápidamente se dio cuenta de que no era lo suyo, pues veía casos y manejos que "le revolvían la panza". Luego empezó a trabajar con otro abogado, redactando las demandas, pero sin ver a la gente cara a cara. Esto le daba una dosis de anestesia ante lo que las demandas judiciales le producían. Más tarde se matriculó y empezó a trabajar como abogada, para finalmente darse cuenta de que, por más

juicios y demandas que hiciera, el conflicto de origen seguía intacto. En sus palabras, “Era como si un médico te diera amoxicilina para la angina durante treinta años y no se le cruzara por la cabeza que puede haber algo más atrás de eso. Desde el minuto cero de mi trabajo sentí que no iba a poder con ese trabajo”. Comenzó a darse cuenta de cómo se manejaban ciertos estratos del mundo y se sentía muy incómoda con ello. Así es que, cuando atendía a un cliente en la abogacía, sabía que no resolvía el problema de base, y cuando daba clases tampoco sentía que estuviese transformando la vida de las personas. Ella sentía que la vida no podía ser así, pasarla a medias, sin la satisfacción de la autorrealización o de hacer algo con sentido; eso no era vivir. Además, tenía un vínculo de noviazgo desde hacía diez años con alguien que veía la vida en forma muy distinta.

Un buen día empezó a pensar en formarse como *coach* holística, y en esa formación empezó a sentirse plena. Expresaba su ser y fluía. Llegó el momento en que entró en crisis. En sus palabras, “Creo que tenemos dos crisis, una cuando te das cuenta de que estás donde no querés estar y la otra cuando te animás a irte”. Suscribo sus palabras, porque hay un momento en el que uno toma consciencia y otro en el que elige ponerse en coherencia con lo que se siente. Quizás este sea el paso más difícil.

En su despertar, empezó a formarse primero en constelaciones familiares y vidas pasadas. En esas formaciones se sentía muy a gusto, claro indicador de que estaba iniciándose en su propósito de vida. Decía; “Me sentía con mi grupo de ovejas negras”.

La pasó mal muchos años, porque no se sentía libre de hacer lo que amaba. Logró un título y un posgrado, pero ambos fueron logros ajenos a su vocación. También le costó pagar un precio en lo familiar y en lo social al alejarse del rebaño. En sus palabras, “Finalmente las decisiones que tomé implicaron alejarme de mucha gente, porque piensan muy diferente, pero suelto en paz, ya que son decisiones que valen la alegría”.

Mis respetos para estas personas y para todas las que deciden ser fieles a sí mismas. No veo mayor belleza en ningún otro lado más que en lo genuino, en ser lo que cada uno es, porque eso, además, permite ser parte de un todo armonioso y coherente. ¡Aplausos para ellos y todos los que deciden volver a la coherencia!

Podría seguir contándote numerosos casos de coherencia emocional, de cómo se siente en lo profundo y la paz y seguridad que emerge al accionar conforme a esa verdad, pero vamos a la idea concreta con ejemplos genéricos. “Salir del closet”; renunciar a un trabajo que no te gusta; terminar con una relación en la que no hay amor o con una relación tóxica; romper el silencio de un secreto familiar; denunciar un abuso; devolver lo que no te pertenece;

confesar una infidelidad; abrazar a alguien y decirle “te extraño”, pese a tu orgullo; no seguir las expectativas familiares y dedicarte a lo que deseás; guardarte el papel del chocolate en el bolsillo hasta llegar a un basurero; que tu voto no sea positivo; perdonar una infidelidad o una ofensa y seguir con la persona, o también perdonar y terminar con ese vínculo; ayudar a alguien; poner límites; no recibir una medalla que no fue ganada en buena ley; llamarle y decirle “te amo”; decir no a las drogas; llorar si te dan ganas; vivir tus triunfos sin culpa; irte de viaje; decidir quedarte; sí, acepto; ya no quiero esto; en fin, expresar lo que sea que sientas como tu verdad, son actos de coherencia emocional.

Como podemos ver, la coherencia emocional es algo muy personal e íntimo. No hay recetas. Se trata de entender mensajes muy sutiles, casi imperceptibles, que suelen iniciar sus apariciones en forma de intuición o emociones leves. Nos van brindando información que luego interpretamos racionalmente, poniéndole nombre y apellido. Quizás al principio cueste, nos hagamos los distraídos y miremos para otro lado, pero el despertador vuelve a sonar hasta que despertemos, hasta que atendamos la llamada. Sí, estas intuiciones van “cociéndose” hasta que logran convertirse en un aprendizaje, que muchas veces llega a tener una explicación racional, que luego toma forma de una conducta concreta. Cuando finalmente la toma de consciencia alcanza la conducta, ya hay coherencia emocional. La tranquilidad, la paz, la salud y armonía que sentimos es indescriptible. Ya te conté más arriba el caso de Edgardo, que, al perdonar, pudo volver a la coherencia emocional y sanó su cuerpo, como un reflejo de que había sanado por adentro.

Claro que la cuestión aquí pareciera ser aprender a escuchar esas señales sutiles del corazón, a confiar en nosotros mismos. Pero en realidad no hay que aprender nada, esto viene en nosotros como el sentido de la vista o el olfato, solo hemos de recordarlo, porque el problema está en que, desde que nacemos, recibimos toda una serie de condicionamientos en la dirección de desoírnos. Hay personas que cuentan con un oído natural para la música; otros, con sentido del equilibrio o de la orientación. Pues bien, también existen quienes están más conectados con la intuición y consigo mismos.

Reflexionemos juntos. En tu opinión, ¿qué es lo que realmente hace que las personas tomemos la decisión de ponernos en coherencia?

¿Cuál es tu excusa? Escribila. Aquí no hay juicios, solo una invitación a la toma de consciencia.

¿Conocés algún caso de coherencia emocional? ¿Qué admirás de esa persona?

¿Quieres contarme tu caso de coherencia emocional? Si sentís ese deseo de compartirlo conmigo, escribime a mi correo personal: educacionemocional@hotmail.com

1 - Pueden consultar Bachrach, E., *En el limbo* , Buenos Aires, Penguin Random House, 2021.

2 - El título de la obra, que acaba de publicarse es “Emociones, el otro lado de la enfermedad. Un mensaje de esperanza para sanar”, de Edgardo Ruiz.

3 - Documental *Yo soy* , disponible en la plataforma Netflix.

4 - Hawkins, D. R., *Dejar ir. El camino de la liberación* , Barcelona, El Grano de Mostaza, 2014.

5 - Para ampliar este punto, recomiendo que lean mi libro *Modo creativo* , donde explico las vías de expresión del inconsciente: sueños, pensamientos, conductas, actos fallidos, enfermedades, resultados (abundancia o pobreza), intuiciones.

6 - Gracias Valentina Maturano.

7 - Riso, W., *¿Amar o depender?* , Buenos Aires, Planeta, 2014.

8 - El ruido mental se produce cuando tenemos asuntos inconclusos, tareas pendientes, problemas sin resolver o sabemos que estamos haciendo algo que desdeñamos o con lo que no estamos de acuerdo.

9 - Cfr. Dispenza, Joe, *Deja de ser tú. La mente crea la realidad* , 13a edición, Barcelona, Urano, pág. 49.

10 - Hawkins, ob. cit.

CAPÍTULO V
PERDERSE PARA ENCONTRARSE

EL DOLOR COMO MOTOR DEL CAMBIO

Podríamos decir que existen dos cosas constantes en el universo: el cambio y (quizás) la velocidad de la luz. Pero muchos me dirán: "¡Lucas, hace tiempo que quiero un cambio en mi vida y todo sigue igual!". Hemos de saber que siempre hay cambio, pero cuando parecemos estancados es porque generamos una estabilidad dinámica. Toda una serie de cambios más pequeños que tienen por resultante una sensación de vida amesetada. Esto es lo que llamamos en psicología sistémica "cambiar para que nada cambie" o cambio de primer orden.

Pero el cambio que buscamos, la verdadera toma de consciencia, lo que se denomina "cambio 2 o de segundo orden", se da cuando se modifica la estructura o la relación de las partes, es decir, al aprender a mirar la vida desde otra perspectiva. Y muchas veces, cuando estamos en la zona de confort, viene bien un dolor que actúe de gatillo de un cambio, un desestabilizante, algo que nos derrumbe la trinchera emocional.

Es que muchas veces nos dimos cuenta de que algo no es para nosotros o no estamos de acuerdo con una situación de la que de algún modo formamos parte. La primera reacción es tratar de hacer espacio a esa incomodidad, tratar de vivir con ella haciendo como que no pasa nada (que es diferente a aceptarla). Pero cuando despertamos y nos damos cuenta de que es algo que va en contra de nuestro ser, aparece el dolor como señal de que necesitamos hacer un cambio. Continuar con esa verdad revelada en el corazón, sin ponernos en coherencia emocional, empieza a resultar un andar doloroso. Dijo Viktor Frankl: "Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos". Entonces, el dolor nos invita a cambiar la situación o a cambiarnos a nosotros mismos mediante la aceptación. Pero, si no hacemos nada de eso, –como vimos– el dolor se convierte en sufrimiento. El dolor es natural y es un llamado a movernos, a cambiar, así como el hambre lo es a ingerir comida o el frío a abrigarnos. El sufrimiento no es natural y es la consecuencia del no cambio, de la rigidez, en el sentido de que no pudimos modificar la situación externa, pero tampoco logramos hacer el cambio interno de la aceptación.

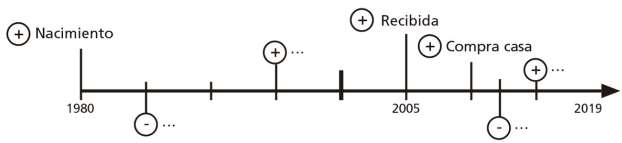
Claro está que muchos cambios se dan sin dolor. Cuando nos permitimos expresar nuestro ser, se desata toda una serie de circunstancias que vivimos extasiados. Muchos, incluso, me dicen: “Nunca pesé que podía hacerlo”, “No sabía que tenía esas habilidades en mí”. Pues sí, todo se alinea cuando somos sinceros con nosotros mismos y deponemos la actitud de controlar y complacer.

Para algunos, el cambio que deseamos hacer puede parecer una nimiedad, mientras que para otros representa tirarse al vacío. Por ello, el compromiso siempre es con uno mismo y no puede haber comparaciones válidas, porque el camino es único para cada uno.

¿Cómo nos mueve el dolor?

Trazá una línea horizontal a lo ancho de una hoja en blanco. En el extremo izquierdo, anotá el año en que naciste, y en el derecho, el corriente. Sobre esta línea quiero que, considerando una escala temporal, señales con flechas ascendentes cada acontecimiento que consideres positivo y la fecha en que ocurrió. De igual modo, coloca flechas descendentes relacionadas con acontecimientos tristes, negativos o dolorosos.

Línea autobiográfica



Ahora reflexioná sobre cómo te afectaron tanto los aspectos positivos como los negativos. ¿De qué te diste cuenta? Después de superar todos los acontecimientos negativos, ¿qué pensás de los que puedas vivir hoy?

Dejá tus reflexiones por escrito. Es muy importante que sea de puño y letra.

Ahora proyectate al futuro. En otra hoja, trazá una línea igual a la anterior, pero en su extremo izquierdo poné la fecha de hoy y en el derecho, tu expectativa de vida. Ubicá con una flecha los acontecimientos que deseás para tu vida sobre los años aproximados en que te gustaría que sucedan. Una vez que esté completa la línea, tomá distancia y reflexioná: ¿qué tenés que hacer durante los años previos a los acontecimientos deseados para que estos sucedan? ¿Estás en la dirección correcta para sincronizarte con ellos? (1)

EL VIAJE DEL HÉROE

El famoso “viaje del héroe” fue descripto por el psicoanalista Joseph Campbell y también se ve reflejado en toda la obra de Carl Jung al referirse a los arquetipos. (2) Se trata de una pormenorización general de las diferentes etapas y desafíos comunes que atravesaron personajes en relatos mitológicos, pero también los que tenemos que atravesar las personas comunes y corrientes como vos y yo cuando nos encontramos en la senda del despertar de la consciencia, en la comprensión de nuestro lugar en el universo y del sentido de nuestras vidas.

A todos nos generó incomodidad o miedo animarnos a seguir el impulso del alma, que la mayoría de las veces implicaba romper en algún punto un mandato familiar y/o social. Ese paso, como muchos otros, está representado en esta suerte de hoja de ruta que es mundialmente conocido como “el viaje del héroe”. Lleva este nombre porque se trata de una travesía que solo emprenden aquellos que se animan a vencer miedos y a salir de la comodidad. El despertar de la consciencia no es gratuito en términos emocionales ni sociales, ni mucho menos lo es ponernos en coherencia emocional, como venimos diciendo. Existen “peajes emocionales” que pagar, en términos de esfuerzos y sacrificios para llegar adonde deseamos: una mejor versión de nosotros mismos. Campbell los llama “guardianes del umbral”, en el sentido de que son situaciones que buscarán impedir el cruce del umbral que nos lleva al crecimiento personal.

No creo que todas las etapas se cumplan en todas las personas (en mi viaje, por ejemplo, no se cumplió la de los mentores en forma tan clara), pero es increíble ver que todos aquellos que alguna vez decidimos abrirnos del rebaño para emprender un camino solitario siguiendo nuestros pálpitos, nos encontramos con desafíos muy similares, aunque los escenarios sean diferentes en cada persona. Otro aspecto importantísimo es que el viaje del héroe no es uno solo; lejos de eso, el fin de uno nos conduce al inicio de otro, en un movimiento espiralado ascendente de evolución, en un proceso de aprendizaje y toma de consciencia que no parece tener fin y que cada vez se inicia en un nivel de consciencia y desafíos superior. (3)

Por su parte, Christopher Vogler se inspira en esta estructura y la esquematiza y simplifica para hacer más atractivas las tramas de las historias. Propone doce etapas del viaje del héroe, que aquí comparto.

1. El mundo ordinario: El héroe (4) está en su vida cotidiana, en su mundo conocido, familiar y estable, en su zona de confort, con una

determinada forma de ver la vida.

2. La llamada de la aventura: Se le presenta un problema, un desafío o aventura, y es entonces cuando debe decidir si responde a la llamada o no. Aquí, en nuestra descripción, es cuando se da cuenta de algo: empieza a despertar a una nueva realidad, ya no ve las cosas como antes.

3. Rechazo de la llamada: Ya ve una nueva realidad, se da cuenta, pero –como vimos– por miedo al cambio, a lo desconocido, o por apegos y lealtades, el héroe rechaza la llamada, es decir, se hace el tonto, mira para otro lado y se niega al cambio para seguir en su mundo cotidiano, en la comodidad y en la familiaridad. Pero aquí ya está incómodo, porque sabe que no está todo bien en su vida; comienza a darse cuenta de que está en incoherencia emocional, porque siente esa voz del alma que le dice su verdad. Esta voz, a modo de "despertador" en realidad puede llegarle a través de un *mail* , un llamado, un libro, etc., pero, al coincidir con algo que lleva adentro, sabe que eso es genuino, que es propio. Ya vimos que todo lo externo está allí porque es un espejo de nuestro interior. Como es adentro es afuera y como es afuera es adentro, dicen. Entonces, duda, porque cruzar el umbral de la aventura implicará no solo perder su seguridad y estabilidad, sino afrontar el terror a lo desconocido. ¡He aquí la cuestión! El terror a lo desconocido sería todo lo que implicaría cruzar el umbral; por ejemplo, en el amor romántico, jugársela por una persona, o cortar con una relación de años en la que ya no hay amor; decir una verdad; invertir todo en un emprendimiento empresarial, en dedicarse a otra cosa; salir del closet, etc.

4. Encuentro con el mentor o la ayuda sobrenatural: El héroe encuentra a alguien o alguna señal que lo lleva a aceptar finalmente la llamada. Esta parte tiene una simbología muy rica, porque inconscientemente representa la relación padre-hijo, dios-hombre, madre-hija. A partir de este encuentro, el héroe recibe un consejo, una señal, en fin, la sabiduría y una cuota de apoyo que lo ayudan a ganar seguridad ante su duda para continuar, cruzar el umbral y entrar en la aventura. La función del mentor (o los mentores) es preparar al héroe para el viaje, pero no podrá acompañarlo hasta el fin del viaje. El héroe tendrá que transitar solo este viaje externo, que en realidad simboliza un viaje de autoconocimiento.

5. Atraviesa el primer umbral: Ya en este punto, el héroe abandona su mundo ordinario para entrar en un mundo extraordinario, aceptando todas las consecuencias que se derivan de esa decisión. Deja atrás su zona de confort para ir por lo desconocido. Aquí solo tomó la decisión y se está metiendo, pero no sabe bien dónde. Sabe que dejó atrás su mundo conocido y que se atrevió a explorar uno nuevo. Se permite dejar lo seguro a cambio de una incertidumbre,

soltando un todo estéril por un “vacío fértil” (consultá el Glosario): una nada llena de posibilidades.

6. Pruebas, aliados y enemigos: A medida que se adentra en este nuevo mundo desconocido, aparecen los obstáculos que debe superar, las figuras de los aliados, y desenmascara a los enemigos, comprende cuáles son sus intereses morbosos. Por ejemplo, recuerdo un consultante adolescente que se dio cuenta de que su padre lo estaba utilizando para trabajar en su empresa sin pagarle lo suficiente (el enemigo). Él deseaba vivir solo, pero sentía que era un gran salto, temía no poder sostener el costo de esa decisión (pruebas). Más tarde lo logró con la ayuda de amigos (aliados), que contribuirían para que llevara a cabo su emprendimiento de montar un taller mecánico y realizara la mudanza.

Esta es la parte que me gusta más, porque es cuando nos templamos, estamos a prueba. En verdad, los obstáculos y los enemigos son los que nos dan la oportunidad de saber de qué estamos hechos, cómo respondemos realmente ante los desafíos. Toda esta etapa también es de puro aprendizaje, pura toma de consciencia.

Los enemigos son parte necesaria del crecimiento personal, de algún modo son los más fieles en nuestro proceso de crecimiento, ya que resultan nuestros maestros, a los que también se les debe agradecer que estén en el camino, pues no seríamos lo que somos sin ellos.

7. Se aproxima a la caverna más profunda: El héroe avanza superando pruebas y cosechando sus primeros éxitos. Va aprendiendo y volviéndose más sabio, pero está en los albores de la etapa más crítica, la batalla central. Se ve cara a cara con sus mayores miedos, confronta la fantasía del fracaso, la derrota o la muerte. En el ejemplo que te cuento de mi consultante, su fantasía era no poder obtener el sustento necesario para poder pagar su vivienda y gastos de vida. Tomó consciencia de todo lo que implicaba esta decisión.

8. Prueba difícil o traumática (la odisea o el calvario): Aquí es cuando enfrenta lo que vio en la etapa anterior. Verdaderamente hace frente a sus miedos mayores, porque en algún punto siente que no lo logrará, se siente perdido. Es la prueba más difícil, la crisis central del viaje, porque se define, real o metafóricamente, la vida o la muerte; es un momento de alta tensión psicológica y sufrimiento, cuando verdaderamente hay que tomar la decisión de poner todo lo aprendido en las etapas previas. Es cuando sentimos que morimos para renacer a una nueva vida con una toma de consciencia trascendental. Por esta etapa el viaje toma su nombre. El héroe no logrará avanzar a menos que cambie algo, que tome consciencia de algo. Implica “quemar las naves” porque no hay vuelta atrás. Continuar requiere su transformación. Suelen ser comunes en esta etapa los aspectos

simbólicos, como ritos de confirmación o membresía en la hermandad o grupo, que representan la transformación personal.

9. Recompensa (apoderamiento de la espada o del cáliz): Tras superar la prueba mayor (encuentro con la muerte real o simbólica), el héroe trasciende e integra sus miedos y, por lo tanto, obtiene a cambio una recompensa. Esto que vive ahora es aquello por lo cual inició el viaje. La recompensa puede verse en algo material, como un tesoro, o, en términos actuales, sería tener éxito económico, un logro como haber subido una montaña (haber matado el dragón), una compañía, una nueva circunstancia, la paz interior de no ser parte de algo turbio; pero, fundamentalmente, la recompensa se ve en una nueva versión de sí mismo a través de la toma de consciencia. El héroe ve la vida de modo diferente. Mató el dragón que simboliza el ego, integró los demonios, está en paz, es más sabio.

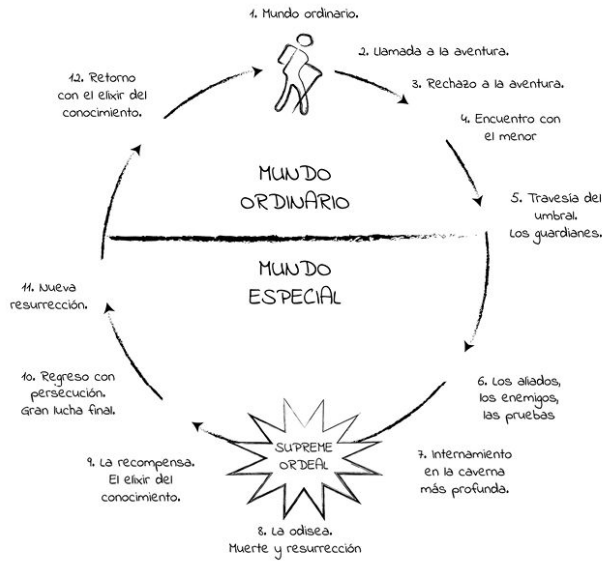
10. El camino de regreso: Superada la gran prueba, el héroe cae en la cuenta de que debe volver al mundo ordinario, pero con un nuevo nivel de consciencia, comprometiéndose a dejar atrás el mundo especial de la aventura. Todos son ciclos, y este viaje está concluyendo. Pueden darse aquí emociones de tristeza y nostalgia, porque la aventura terminó, la incertidumbre y la esperanza que implicaba el desafío han concluido. Oscar Wilde decía: “En este mundo hay dos tragedias: una es no conseguir lo que deseas y la otra, conseguirlo”. Es que alcanzar nuestros sueños en cierto punto nos retira de ellos.

11. Resurrección: El héroe se enfrenta ante una suerte de examen final, en el que se ponen a prueba todos los aprendizajes logrados en el viaje. Dice Vogler que, en tiempos pretéritos, cuando volvían de una batalla, los guerreros debían redimirse, purificarse, porque venían con las manos manchadas con sangre de la batalla. De algún modo, es un ritual de ingreso al mundo ordinario.

En este punto me resuena mucho contarte un ejemplo personal. A lo largo de mi viaje del héroe divulgando la educación emocional, aprendí muchas cosas, entre ellas, el desapego. Pero tuve un examen final con la pandemia del COVID-19, que, por las razones que todos conocimos y vivimos, quedé despojado de mi rol principal de trabajo como disertante, de mis viajes aéreos, de mis ingresos económicos, de muchas cosas en las que había basado gran parte de mi identidad y no me había dado cuenta. Sí, ¡me equivoqué! Pensé que era eso que hacía. Pensé que tenía todo muy aprendido, que era desapegado gracias a muchas pérdidas que sufrí, desde afectivas hasta laborales, pero tuve un fuerte examen final –¿final? Bueno, dejémoslo así–, en el que me di cuenta de que aún debía aprender más aspectos sobre el desapego. Mi desafío fue abrazar, aceptar y vivir con el vacío que ahora veía. No pretender llenarlo: aprender que eso era parte de mi

ser.

12. Regreso con el elixir: Ahora sí regresa a su vida ordinaria con la recompensa, en términos de toma de consciencia, algo material, una compañía o a veces simplemente una buena historia que contar, que comparte con amigos, familiares, la comunidad y su mundo ordinario, con lo que mejora la situación de todos ellos.



El análisis de Campbell del viaje del héroe viene a mostrar los diferentes estados que eventualmente atravesamos, desde la toma de consciencia hasta la coherencia emocional. Lo de héroe le pone un tinte ampuloso, pero en realidad se trata de una persona ordinaria que está en su zona de confort (mundo ordinario) y que en un momento toma una actitud extraordinaria que lo convierte, al regreso del viaje, en alguien extraordinario.

Sale de su mundo cotidiano para ingresar en el desconocido, de incertidumbre y, eventualmente, de miedos. Se aventura en un viaje en el que aparecen obstáculos y enemigos a los que tiene que superar, los que, curiosamente, serán sus maestros. En esta travesía llega a una caverna oscura, que simboliza el punto culminante en que toma la decisión de soltar el que era para ir por lo desconocido. En esta etapa, pone en juego todo lo que aprendió en la travesía, pero tiene aún más por aprender sobre sí mismo. Todas las experiencias, todas las pérdidas y aprendizajes serán la plataforma sobre la que se parará la persona para ver y alcanzar un nuevo horizonte. Luego de esta batalla final, el personaje vuelve a su mundo ordinario, pero transformado, en un nuevo nivel. Ya no es el mismo, puede haber alcanzado o no su meta exterior, pero interiormente no es el mismo, ahora vive desde

otro nivel de consciencia.

Por ello, como dije, tenemos muchos viajes del héroe, termina uno y comienza otro a otro nivel de consciencia, donde el mundo extraordinario al cual llegamos pasa a ser más tarde el mundo ordinario del cual recibimos una nueva llamada, que nos llevará a otro peldaño de nuestra evolución y vivencia. Y así sucesivamente. Es que, cuando creemos que llegamos, que todo terminó, vislumbramos un nuevo desafío.

¿Cómo es tu mundo ordinario? ¿Cuál es tu zona de confort? Describila con la mayor exhaustividad que puedas. Verás que tomarás consciencia de muchos aspectos al completar este ejercicio.

¿Cómo fue la llamada a la aventura, cuál fue el despertador?

¿Rechazaste la llamada? ¿Cómo? ¿Cuál es la parte difícil de atender esta llamada, de ponerte en coherencia emocional? ¿Qué emociones no querés transitar: miedo, tristeza, vergüenza, enojo, angustia, ansiedad, incertidumbre, aburrimiento, soledad, culpa, u otras?

¿Tuviste un mentor, alguien que te guiara en esta decisión?

¿Cómo fue tu primer umbral, tu primer desafío?

¿Quiénes son tus aliados en tu viaje, cuál es tu red de contención y resiliencia? Por otro lado, ¿quiénes son tus enemigos, a quiénes te

enfrentás?

En tu viaje, ¿cuál es la caverna más profunda y más oscura? ¿De qué se trata realmente tu viaje, a qué le temés? No es momento de excusas ni racionalizaciones, solo de ser sincero/a con vos mismo/a. Reflexioná respecto de qué se trata realmente tu viaje.

Prueba más difícil o traumática: ¿qué es eso que tenés que aceptar o afrontar? ¿Qué pasaría si de una vez por todas lo hicieras?

¿Y si todo sale bien? ¿Cómo sería tu vida luego de haber realizado eso que tanto procrastinaste? ¿Puede ser triste lograr la meta? ¿Te pondría en una situación que tu gente no podría tolerar?

Te recuerdo que el triunfo es diferente al éxito. “Éxito” viene del latín, de *ex l ˘tus* , “salida”. Tener éxito es simplemente salir de una situación, salir airoso, no importa cómo, solo es salir. Por ejemplo, alguien puede tener éxito económico, salir de la pobreza estafando gente, aunque nadie lo sepa más que él. Eso sería un ejemplo de éxito. Pero triunfar es diferente. Triunfo proviene de *triumphus* , una corona de laureles que se les ponía a los guerreros romanos luego de cada batalla. Triunfar pone el acento en el modo, independientemente de los resultados. Triunfo es cuando hacemos algo conforme a valores, cuidando el cómo. Muchos pueden tener éxito, pero triunfadores son solo los que tienen su viaje del héroe poniéndose en coherencia emocional.
¿Cómo es tu regreso a tu nueva vida ordinaria? ¿Cómo sos después de haber superado aquellos desafíos?

COHERENCIA: UNA ELECCIÓN DE HÉROES QUE ESTÁN MÁS ALLÁ DEL "QUÉ DIRÁN"

Héroe, según el diccionario es la "persona que se distingue por haber realizado una hazaña extraordinaria, especialmente la que requiere mucho valor".

Lo de hazaña extraordinaria es lo que se ve de afuera, pero lo que realmente cuenta es que eso es un eco de algo interno. Lo que para uno puede ser muy difícil, para otro puede ser fácil, de manera que lo que nos convierte en héroes o heroínas, en realidad, no es el logro externo a los ojos de los demás, sino el superarnos a nosotros mismos. La clave está en la medida del miedo que afrontamos. Claro que lo externo es un reflejo de lo interno: el que se anima se compromete consigo mismo, termina en una situación externa que podríamos llamar "extraordinaria", pero lo que cuenta es la transformación interna que dio origen a esa circunstancia. El célebre y querido Roberto Gómez Bolaños decía: "El valor no consiste en carecer de miedo, sino en superar el miedo. El Chapulín Colorado lo hacía, consciente de que era pequeño, débil, torpe, pero se enfrentaba al problema: ese es un héroe".

En los cuentos nos pintan al héroe como el valiente que rescata a la princesa o al pueblo, pero en realidad lo importante, y que no se ve –ya que es invisible a los ojos– es lo que lo llevó a hacerlo. Como vemos, lo de héroe o heroína tiene que ver con uno mismo, es una circunstancia muy íntima en la que tenemos la decisión de tomar un camino u otro. Siempre sabemos cuál es nuestro camino correcto (nótese que digo "nuestro" camino correcto, porque no hay "un" solo camino correcto para todos). Y para aclarar este punto viene a mi rescate el estribillo de la épica y energizarte canción "Héroes", de David Bowie, que canta:

"Yo, yo seré rey
Y tú, tú serás reina.
Aunque nada los ahuyente,
podemos ser héroes, solo por un día.
Podemos ser nosotros mismos, solo por un día".

Bowie habla de reyes y reinas, de ser uno mismo, del hoy, solo por un día. En una entrevista que dio a Bill DeMain (en *Classic Rock*) en febrero de 2019, dijo que se trataba de una pareja de amantes que vio besarse, desde la ventana de un edificio, al otro lado del muro de Berlín. Un tiempo después aclaró que en realidad se trataba de Tony Visconti (el productor de Bowie) y su novia. Tony estaba casado en

ese tiempo, por lo que no podía hablar de ello, pero después lo reveló. Bowie dijo “fue conmovedor, porque pude ver que Tony estaba muy enamorado de esa mujer. Y fue esa relación la que motivó la canción”. (5) Le inspiró un amor intenso que estaba más allá de los mandatos sociales, una entrega heroica, aunque solo fuera por un día, como destellos de una existencia plena.

Otros piensan que dicha letra puede entenderse a la luz de la lucha interna de mantenerse sobrio del alcohol y las drogas. Es sabido que para la mayoría, esa no es una batalla fácil. Cuando dice “nada los ahuyentará”, podría también referirse a las tentaciones que, como una suerte de demonios, andan merodeando, pero en realidad son espejos de nuestro interior, y que, de un modo u otro, tarde o temprano se materializan, como un eco de nuestro nivel de consciencia, pero pueden desaparecer de la noche a la mañana si tomamos consciencia.

Todos tenemos nuestros demonios, nuestros miedos, y superarlos es una decisión que nos convierte en héroes, aunque solo sea por un día. No superamos estas crisis cuando nos quedamos en una actitud victimista. Lo hacemos cuando nos hacemos cargo y asumimos el coste existencial de ser guionistas y protagonistas de nuestra película. Lo curioso es que se trata de superar miedos que nadie más que nosotros mismos pusimos allí, y de entender que no tienen más poder que el que le demos.

Resulta irónico que nos cueste vencer demonios o miedos que nosotros mismos creamos. En esta gran fiesta de disfraces, bailamos con los personajes que nos enseñan los pasos que necesitamos para continuar con nuestra evolución en la toma de consciencia. Son nuestros maestros y nosotros los de ellos, como si se tratase de una colosal y maravillosa maquinaria de un reloj perfectamente sincronizado, donde todos encajamos conforme a nuestras creencias y nivel de consciencia para colaborar recíprocamente con la evolución de cada cual. La clave está en entender qué tenemos que ver nosotros con la situación que nos toca vivir, porque siempre hay algo de nosotros en aquellos que pasan por nuestra vida. Es decir que siempre, cada experiencia aparece ofreciéndonos la oportunidad de que integremos un aspecto que necesitamos para continuar creciendo como personas, expandiendo nuestra zona de consciencia.

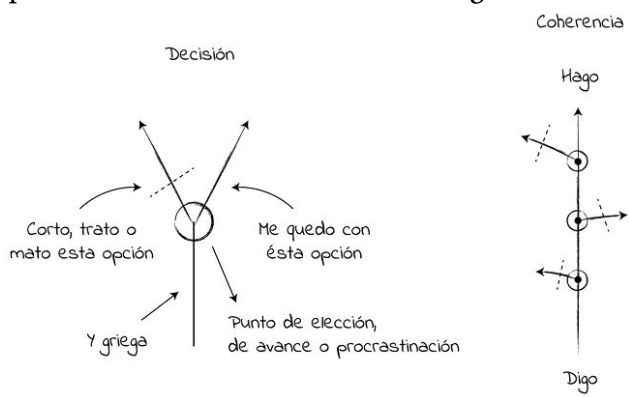
Comprender este funcionamiento es el primer paso para poder despertar y darnos cuenta de qué rol estamos desempeñando, qué lugar nos estamos permitiendo y solo desde esta comprensión de donde estamos y qué actitud tenemos podremos ver qué deberíamos hacer para ser quienes realmente somos y crear la mejor versión de nosotros mismos en la vida que deseamos. Porque no hay otro que pueda elegir por nosotros. Nadie nos dicta qué hacer. Quizás la élite económica y el gobierno confabulados con el *marketing* buscan

persuadirnos de todo lo que les sea útil para desarrollar sus inquietudes, pero somos nosotros mismos los que en algún momento delegamos el timón de mando de nuestra existencia. Lo irónico es que, después, pareciera que imploramos que nos devuelvan ese mando, cuando están ahí porque nosotros los pusimos, y solo nosotros podemos sacarlos. Sí, es una epifanía el momento en el que nos damos cuenta de que nuestros miedos y dependencias son nuestra creación y de que empiezan a evaporarse justo cuando tomamos consciencia de ello.

Nada ni nadie tiene más poder que el que nosotros le demos .
LUCAS J. J. MALAISI

PARA DECIDIR, HAY QUE MATAR

Suena a un ítem de decálogo de un sicario mafioso, pero no, en realidad, etimológicamente "decidir" tiene un significado próximo a "matar". Este verbo latino proviene del prefijo *de* - que significa "separar" y *caedĕre* , que significa "cortar, talar, matar". De modo que "decidir" es separar dos opciones; luego, cortar, talar o matar una de ellas y quedarnos con la otra. Por ello, decidir es siempre una renuncia positiva: renuncio a algo, pero me quedo con lo otro. No podemos quedarnos con las dos opciones, eso solo pasa en la fantasía, mientras en la realidad nos quedamos estancados procrastinando la decisión. El indeciso procrastina, se queda estancado en ese punto de la *y* griega. No avanza ni por una ni por la otra, lo que también es una decisión. Porque, no decidirme también implica una decisión de perder el tiempo, o de no hacerme cargo de que tengo que decidir. Siempre estamos decidiendo, porque si decido leer un libro, mato la otra opción que puede ser tomar una cerveza con alguien en ese lapso.



Elección es lo mismo que decisión, pero cuando intervienen más opciones. Elijo cuando hay muchas opciones y decido cuando llego al

punto en que hay solo dos. Con respecto a lo que aquí nos convoca, la coherencia emocional, siempre implica una decisión. No puedo pretender tener un cuerpo sano y a la vez estar bebiendo alcohol y fumando. O aprendo a hacer ejercicio y comer sano o me evado de mi realidad consumiendo todas esa sustancias adictivas y que me anestesian de la realidad.

Estoy seguro de que tenés en mente una decisión que te puede costar, que quizás estés procrastinando. Muy probablemente será porque mantenerte como estás te trae ciertos beneficios que no querés rescindir. Como vimos, toda decisión es una renuncia positiva, entonces, quiero que traigas esa decisión que te pondrá en coherencia emocional, que te está costando tomar, y anotes todos los aspectos positivos a corto, mediano y largo plazo que te traerá decidirte.

Ahora quiero que pienses también en las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de mantenerte como estás evitando tomar esa decisión.

Ahora quiero que anotes tus excusas o razones para no cambiar.

Con esta información frente a vos, es importante que te conectes con cómo te sentís. Dejá trabajar tu intuición (tu SARA). Nuestro cerebro busca evitar el esfuerzo ahorrando energía, y eso puede llevarnos a dejar de lado tareas o decisiones que sabemos que hemos de tomar. No se trata de obligarnos ni presionarnos más de la cuenta, sino más bien de conectarnos con lo que realmente somos desde lo más profundo, y de ahí surgirá la respuesta, la motivación y el momento perfecto para todo. Todo lo demás es ruido mental, son presiones de los “deberías” y mandatos. Aquí el compromiso es con vos y con nadie

más. Conectate con tu sentir.

PONERNOS EN COHERENCIA POR MOMENTOS ES TOMAR EL CAMINO EN SUBIDA

A veces cercenar el camino que sabemos que no es nutritivo para el crecimiento personal es difícil. El universo no entiende castellano, entiende el lenguaje de la coherencia emocional, el lenguaje de lo que uno es. Es decir, no estoy tan seguro de que por el solo hecho de pedir algo sin sentirlo ni iniciar acción veré colapsar la realidad que pido. Debe haber consciencia, o sea, creencia y emoción alineadas. Esto emite una radiación unívoca que te pone en el plano de oportunidades de lo que deseás. Sin embargo, como vimos, la certificación de que tomamos consciencia sobre algo es la conducta; si están estas tres alineadas, habrá coherencia. Eso es dar al universo un mensaje claro y contundente de lo que querés y no querés en tu vida. Si decís "no quiero" más vivir bajo tanto estrés y presión por el trabajo y seguís aceptando más y más trabajo, la vida, el universo, y tu jefe entenderán que lo que deseas es solo una declaración que se queda en palabras. La realidad que creás tiene que ver con todo aquello a lo que le decís un ferviente sí y un contundente no. Esto es definir, ser claro, es ser. Son las dos caras de una misma moneda: cada vez que decís sí a algo, decís no a otra cosa y viceversa. Cuando tenés en claro tu ser, tus prioridades se aclaran, y las decisiones se facilitan. La realidad es un reflejo de tu ser. Lo aceptes o no.

Cuando vivas una situación que quizás te provoque placer, pero que te lastima o te resulta tóxica, no la niegues, aceptala e integrala, para después poder expresar un contundente y coherente "no". Si es desde tu ser, será en castellano y en el lenguaje del universo, con tu sentir y actuar. La mejor forma de averiguar si eso que deseás ocurrirá es preguntándole a la realidad en el único idioma que entendés: el de hacer las cosas de corazón.

Ya vimos que la coherencia emocional parte de una toma de consciencia, que a su vez implica dos aspectos: el sentir y lo racional. Toda esta maduración sobre la situación favorece una toma de decisión contundente que suele llevar su tiempo, pero siempre hacer un cambio implica, en cierto punto, salir de la zona de confort, lo que naturalmente acarrea una cuota de incomodidad. Por lo que ponernos en coherencia emocional, si bien va a generar una sensación de bienestar y paz posteriormente, en otros aspectos siempre implicará cierto sacrificio. Se trata de aprender a salir de la trinchera emocional para habitar el vacío fértil y animarnos a vivir lo que nos toque, pero saliendo de la zona de incoherencia emocional. Finalmente, cuando

superamos la situación, miramos hacia atrás y terminamos por agradecerla. Cuando comprendemos, podemos aprender, por más doloroso que sea, y esto nos permite ampliar nuestra zona de confort, nuestra consciencia y nuestra zona de coherencia emocional.

Sufrir la propia muerte y renacer no es fácil.
FRITZ PERLS

En un papel, quiero que redactes una carta a tu yo del futuro. Contale cómo es tu situación actual, cuáles son tus desafíos, de qué tomaste consciencia pero aún no diste el paso de ponerte en coherencia emocional. Preguntale cómo se encuentra, cuáles fueron las consecuencias de tus decisiones y, finalmente, preguntale si está en paz. Esta carta puede quedar cerrada y lacrada en este mismo libro o en un cuadernillo de anotaciones de vida. Puede ser enviada a tu yo del futuro de seis a doce meses. No sugiero hacerlo más lejos, sí renovar las cartas cada tanto.

LOS PRIMEROS DEMONIOS SON LOS MÁS DIFÍCILES

Como dije, es horrible y luego gracioso ver que no se trata de demonios, sino espejos existenciales. Que son nuestras propias creencias reprimidas que, por ser inaceptables por nosotros mismos, las desconocemos, las proyectamos (consultá en el Glosario "proyección") y, cuando las vemos en el otro, nos irritan. Son nuestras proyecciones en el otro.

Se requiere mucho coraje y honestidad para poder integrar una proyección. Pero existe una recompensa interesante: una vez que reconocés las primeras pocas proyecciones, las demás son más fáciles; como en casi todo, se hace más simple porque reconocés el proceso. Integrar las primeras proyecciones tiene un efecto fundante y liberador, pues ya advertimos cómo funciona, advertimos que eso que sentimos, absolutamente extraño y opuesto a nosotros (algo que nos molesta sobremanera), es una proyección. Es un fenómeno del inconsciente y emocional, por ello cuesta tanto comprenderlo racionalmente.

Conservamos nuestro ego para protegernos de miedos pretéritos,

que, como tales no tienen mucha razón de ser. Sin embargo, con el apuro y la inercia de escapar y protegernos de aquellos miedos, continuamos robusteciendo y puliendo esa armadura que creemos que nos protege, pero que, en realidad, nos impide el contacto verdadero, el sentir todo, tanto lo placentero como lo displacentero, vivir el presente en relaciones genuinas. Llegados a cierto punto de confianza y compromiso con nosotros mismos –que, a mi parecer, es uno de los momentos más sublimes de nuestra existencia, cuando sanamos el vínculo con nosotros mismos, sincerándonos ante el espejo–, nos damos cuenta de que el peso de esa armadura, el esfuerzo de sostener ese disfraz no vale ni la mitad de la seguridad que creíamos tener. Es así que comenzamos a afrontar nuestros demonios, hablando con ellos, comprendiendo su razón de ser, entendiendo que son nuestra creación. Que, aunque se nos presenten afuera y parezcan ser muy reales, son nuestra obra. Puede tratarse de situaciones de pobreza, miedo, infidelidad, accidentes, enfermedades, depresiones, lo que sea, pero si están en nuestra vida, al menos en algún punto tienen que ver con nosotros.

Trato de decir que volver a la coherencia requiere soltar el victimismo e interpelarnos para ver qué hay de nosotros en lo que nos toca vivir. Esa actitud de mirar a los ojos a nuestros demonios es el epicentro de asumir una existencia genuina. Los que nunca se atreven a mirarse ni a mirar sus demonios se convierten en prófugos de sí mismos.

Cuando aprendemos a respetarnos y fortalecemos nuestra autoestima, se hacen cada vez más evidentes nuestras manipulaciones y aquellas de las que formábamos parte, y aprendemos a tomar distancia de esas propuestas. Sencillamente, sentimos que ya no encajamos con quienes nos manipulaban o subestimaban y que nuestra libertad no tiene precio. Así recuperamos nuestro ser, nos erigimos como nuestros únicos amos, respetando la vida de las demás personas, pero siendo sin miedos quienes somos. No negociamos nuestros sueños, y los demonios empiezan a desaparecer a medida que creemos más en nosotros que en ellos. Hasta si estamos atentos comprendemos por qué estuvieron allí, fueron parte de nuestro relato y, fundamentalmente, de nuestras excusas.

El caso es que hay un momento en el que hemos de mirar nuestros demonios de frente y saber que son solo espejos. Jung decía “Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de sus vidas fuerzan a la consciencia cósmica a que los reproduzcan tantas veces como sean necesarios para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido. Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”.

Te lo advierto, somos muy hábiles para autoengañarnos, y podemos ver cómo se engañan los demás. Pero cuando pillamos nuestros

primeros demonios, ya no nos mentimos con tanta facilidad, porque advertimos la lógica de cómo funciona. La aceptación e integración empiezan a pulular oxidando esas sombras y demonios de los que tanto culpamos a los demás. A la vez dejamos de ser parte de manipulaciones y dejamos de manipular, pues ya aburren, es como leer un diario de la semana pasada. Empezamos a ver que los supuestos enemigos son nuestra creación, son parte de nosotros. Integramos esa parte que es nuestra, pero vemos afuera; entonces perdonamos porque despersonalizamos.

Nos sentimos irresistiblemente atraídos por quien nos traerá los problemas necesarios para nuestra propia evolución .
ALEJANDRO JODOROWSKY

¡Vamos a cazar un par de demonios!

¿Qué situaciones se repiten en tu vida? ¿De qué culpabas a tus padres, a tu pareja, a tu jefe, a la vida? Anotá un par de líneas al respecto y seguimos.

A sabiendas de que el común denominador en todas las situaciones que se dan y repiten en tu vida sos vos, específicamente, ¿qué creés que tenés que aprender mediante estas situaciones?

Finalmente, quiero que todas aquellas situaciones en que te quejás de los demás las pongas en primera persona siguiendo mi ejemplo: “No me valoran…”, que, traducido en términos de hacernos cargo, quedaría como “No me valoro”, “Se olvidan de mi” por “Me olvido de mí”, “Me mienten”, “Me miento”.

No importa que el ejercicio suene loco o irracional: el inconsciente no es racional, pero es el que está al mando. De modo que comprenderlo es una forma de dejar de andar en círculo.

¿ESTO ES COHERENTE CON QUIEN SOY?

Después del camino recorrido, ahora puedo proponer una sola pregunta como herramienta que nos servirá de guía existencial. Creo que todo camino terapéutico tiene su recorrido por la patología o el malestar para aprender, desembocando finalmente en ser quienes realmente somos. Ya vimos que las señales para encontrar ese camino están por adentro, que tiene obstáculos a título de lealtades familiares, mandatos sociales, creencias limitantes que, eventualmente, pueden asumir una forma material; pero ya sabemos que, si están ahí afuera es porque son un reflejo de nuestro interior. Quiero decir que, si resonamos con esas circunstancias es porque son demonios o ángeles que nos pertenecen.

Por lo tanto, propongo como pregunta que nos interpele en el momento de decidir, de tomar un camino u otro: "¿Esto es coherente con quien soy?". Quizás la respuesta no emerja con rapidez, por ello nunca está de más tomarnos un tiempo, pero no tan solo para pensar, sino para sentir. Suelo responder ante ciertas situaciones: "Dejamelo sentir y te digo". Va más allá del "dejamelo pensar". El sentir nos conecta con ese entrelazamiento que mantenemos con el todo.

Muchas veces, quizás la mayoría, hacemos lo que dicta el ego. Pero estoy firmemente convencido de que, a la corta o a la larga, la verdad emerge. Nos enfermamos, tenemos accidentes, errores o lo que sea, y el inconsciente nos muestra el camino. Insisto: con emociones o a la fuerza. El "radar sonar emocional" está allí para mostrarnos nuestro camino, que no es otro que el de la coherencia. Eventualmente, será difícil y por ello creo que es el viaje del héroe de cada cual. No hay nadie que pueda recorrerlo por nosotros, es un contrato con nosotros mismos.

Empecemos ahora mismo. Respecto de la situación que te tiene atento en este momento, sea la que sea, preguntate: ¿es coherente con quien realmente sos? ¿Qué sentís al respecto? ¿Es una estrategia del ego? ¿Te sirve para complacer o impresionar a alguien más?

Aprendé a conectarte con vos mismo y luego a respetar ese mensaje.

NO IMPORTA EL CÓMO, DEJA QUE APAREZCA EL EFECTO MARIPOSA

El “efecto mariposa” hace referencia a un fenómeno real (y científico) en el que si por ejemplo tomamos dos mundos idénticos (sistemas) con todo lo que puedas imaginar que tengan, pero uno tiene además una mariposa aleteando y el otro no, luego de un tiempo, acabarán teniendo circunstancias muy diferentes.

Esto es que si en un sistema (6) se introduce una pequeña variación inicial (un pensamiento, una decisión o en un planeta una mariposa) mediante un proceso de amplificación podrá generar un efecto considerablemente grande en el tiempo. Este es un concepto que proviene de la teoría del caos que viene a decir que todo tiene una razón, una causa, pero al describir sistemas tan complejos con innumerables cantidad de variables intervinientes –como son los planetas, economías, personas– se hace casi imposible predecir su comportamiento a mediano y largo plazo, solo pudiendo hacer aproximaciones a corto plazo. Como en la meteorología que verás el pronóstico extendido solo hasta una semana de antelación. Entonces se habla de que es un comportamiento impredecible o caótico, pero en realidad se sabe bien que de caos no tiene nada, solo en su sentido de impredecible.

Lo hermoso de esto es cómo el matemático y meteorólogo Edward Norton Lorenz (1917-2008) descubre este fenómeno. En su trabajo quiso repasar una simulación computarizada que ya había realizado, y para no iniciar todo el proceso de cero esperando que el ordenador llegue al intervalo que a él le interesaba, directamente introdujo los valores que tenía apuntados a los cuales había llegado con anterioridad. Así fue que dejó la máquina trabajando y se fue a tomar un café y luego de una hora volvió a ver los resultados, cuando quedaría azorado con lo que había pasado. La computadora había realizado dos meses de predicción atmosférica pero esta vez arrojando resultados muy diferentes a los obtenidos la otra vez.

Luego comprendería qué había pasado. La computadora almacenaba seis dígitos decimales (0,506127) pero en la impresión para ahorrar espacio aparecían solo tres (0,506…). Edward había tipeado la versión más corta y redondeada del resultado considerando que unos centesimales, ínfima diferencia, no afectarían al proceso. Pero *¡voilá!* , no fue así. Ínfimos errores o modificaciones tenían efectos catastróficos.

De una exégesis de lo que acabo de describir podemos inferir que en tu vida, no es lo mismo perdonarte –y así perdonar a alguien– a no hacerlo, ni siquiera parar a atarte los cordones (después te explico). De esos puntos de la línea del tiempo en adelante en dos mundos paralelos las vidas acabarán siendo muy diferentes. Por lo cual, mi propuesta es, tener en claro que lo que decretemos sea coherente con quienes somos. No solo decretar, sino fundamentalmente mantener

una línea de acción coherente, olvidando el resultado y dejando de intentar controlar el proceso. Mejor, vamos a tomar un café y dejemos que la máquina –el universo– haga su trabajo.

---

1 - Malaisi, ob. cit.

2 - Los arquetipos, según Jung, son modelos o patrones universales que reflejan experiencias de toda la humanidad.

3 - Esta estructura descripta por Campbell fue tomada más tarde por Christopher Vogler en su libro *El viaje del escritor* , en el que ofrece un esquema que puede ser aplicado en cualquier narración. Dado que refleja inconscientemente desafíos comunes a toda la humanidad, casi todas las historias que respetan esta estructura son muy populares. Es el caso de películas como *Titanic* , *El rey león* , *Full monty* , *Pulp fiction* , *La guerra de las galaxias* , o el libro *Juan Salvador Gaviota* , entre otros.

4 - "Héroe" en el sentido de que se anima a seguir su corazón. Tampoco tiene que ver con el género, ya que hay tantas heroínas como héroes que tienen el coraje de ser quienes son.

5 - "Actually, it was [Bowie producer] Tony Visconti and his girlfriend. Tony was married at the time, so I couldn't talk about it. But I can now say that the lovers were Tony and a German girl [Antonia Maass] that he'd met while we were in Berlin. I think possibly his marriage was in the last few months. And it was very touching because I could see that Tony was very much in love with this girl, and it was that relationship which sort of motivated the song."

6 - Desde la teoría sistémica, cuando hablamos de sistemas nos podemos referir a un planeta, a un país, a una persona, a una familia o lo que sea. Todo depende del diafragmado que establezcamos para analizar una situación. Pero claro está que cualquier delimitación actuará como reduccionismo, lo que será una variable que intervenga también en los resultados, como lo es también el simple hecho de la presencia de nuestra observación del fenómeno. Es que todos estamos conectados.

CAPÍTULO VI
FELICIDAD Y COHERENCIA EMOCIONAL

NUESTRO MAPA DE LA FELICIDAD

Todos tenemos un mapa de la felicidad, es decir, una serie de creencias respecto de qué es y de cómo acceder a ella. Estas creencias respecto de la felicidad van a determinar nuestras conductas para sentirla. El problema es que existe muchísima desinformación respecto de qué es, cómo cultivarla y demás cuestiones, como vimos. A medida que vamos creciendo, vamos construyendo nuestros mapas de la felicidad a partir de todo lo que aprendimos de nuestros padres, de nuestras experiencias, de lo que vemos en la tele, de lo que leemos, en fin, de cada origen de las creencias, como ya mencioné. De este modo, todos tenemos un "mapa de la felicidad" que hemos de hacer consciente, porque lo más probable es que ese mapa sea erróneo, tenga imperfecciones. Quizás aprendiste rigurosamente de tu familia que, para ser feliz, tenías que tener un empleo o tenías que tener una casa. Esas eran creencias muy frecuentes en generaciones anteriores. El caso es que eventualmente podés verte envuelto en conductas que busquen dar cumplimiento con un programa que no te es propio, sino algo adquirido y desarrollado por otra persona extemporánea a las situaciones de tu vida. Por tanto, surgen preguntas como "Esto que deseo ¿es realmente algo que llena mi alma? ¿Qué opinan mis padres de esto que deseo? ¿Por qué hago lo que hago? ¿Quiénes valoran o quienes se impresionan con mi trabajo o accionar?". Conozco muchas personas que trabajan de sol a sol sin respiro esperando el fin de semana para vivir o la vacaciones para realmente sentir que son felices. Postean en redes sociales "Es viernes y el cuerpo lo sabe"; pues bien, si el cuerpo lo sabe, preguntale a tu cuerpo qué quiere hacer de lunes a viernes, porque en esos días también estamos vivos. Insisto, no creo que en la vida sea todo fácil ni divertido, aquí estoy hablando de respetar los asuntos del alma, de entregarnos y vivir la verdad que llevamos en el corazón encontrando lo que nos apasiona.

¿Cuál es tu estrategia para sentir felicidad? ¿Cuáles son aquellas situaciones que creés que te conducirán a la felicidad: estar en pareja, tener un título, un auto, físico esbelto, dedicarte a los vínculos

afectivos? Solo quiero que seas sincera/o con vos mismo, ¡no pongas lo que quedaría bien aquí! Una pista de cuál puede ser nuestro mapa de la felicidad, es tomar consciencia de todo aquello en lo que invertimos tiempo de vida. Anotá un par de líneas al respecto y seguimos.

¿En tus estrategias notás alguna coincidencia con lo que alguna persona significativa dijo que se debía hacer para ser feliz o es algo muy tuyo?

¿Creés que sos feliz? ¿Por qué? ¿Cómo te das cuenta?

Erich Fromm fue un conspicuo psicólogo y psicoanalista que escribió un libro llamado *El miedo a la libertad* , en el que analiza que, gracias a la democracia el hombre moderno consiguió una mayor libertad e individualismo. En la sociedad medieval, la vida personal, económica y social estaban determinadas por reglas y mandatos sociales acatados sin discusión, porque correspondían al paradigma reinante de lo que cada persona debía hacer. Existía una identificación con un rol que era funcional a la sociedad y esto les ofrecía a los ciudadanos seguridad y pertenencia. Pero, con el tiempo y la complejización de las culturas y procesos económicos, se le dio más importancia a la iniciativa individual y económica, surgieron nuevas clases sociales, y se produjeron profundos cambios en la distribución del trabajo y las riquezas. En resumidas cuentas, aumentó la libertad, la posibilidad de hacer lo que sea que deseemos, pero con esto también disminuyó la garantía de seguridad y pertenencia a la sociedad. De modo que somos mucho más libres, pero eso genera cierto vértigo, incertidumbre o miedo. Sin embargo, como vimos a lo largo de todo el texto, regirnos por patrones externos es aniquilar nuestra unicidad, es ponernos en incoherencia emocional, y el peaje emocional que hemos de pagar para ser genuinos es transitar ese miedo a la libertad.

Posiblemente, como dije, creciste pensando que, para ser feliz, debías obtener un título universitario, poseer una casa o formar una

familia, pero esto en realidad era un deseo de tus padres o una expectativa de la sociedad. Así, crecemos buscando la felicidad con un mapa ajeno. Por ello el autoconocimiento es fundamental para ser realmente libres y encontrar lo que genuinamente nos haga felices.

Si nunca despertamos y cumplimos con los ítems de lo que algún otro dice que debemos hacer para ser felices, obtendremos una suerte de cascarón o prótesis de la felicidad. Luce, huele, suena como tal, pero no lo es.

¿LA FELICIDAD SE ELIGE O ES ALGO QUE NOS PASA?

Decidí incluir un capítulo sobre felicidad, porque mi premisa es que no puede haber felicidad verdadera si estamos en incoherencia emocional. Veremos primero, de la mano de la ciencia, los diferentes aspectos que orbitan en torno a la felicidad, para plantear el tema con sus diferentes aristas y así poder acceder a conclusiones que nos ayuden a tomar decisiones que nos conduzcan a la felicidad.

Como veremos, la felicidad ni se elige (en el sentido instantáneo de la palabra) ni nos pasa. Estoy completamente convencido de que la felicidad es algo que cultivamos, porque es nuestra responsabilidad y depende de una serie de actitudes sostenidas en el tiempo. Nadie que esté triste o enojado puede elegir estar feliz al instante. Esto es imposible. Pero esto no significa que no puedo hacer nada al respecto. La verdad es que es algo que sí puedo elegir, pero respetando ciertos plazos que implican procesos biológicos y cognitivos.

Estamos acostumbrados a usar la palabra “cultivar” en el sentido del trabajo agrícola. Esto implica conductas como preparar la tierra, sembrar y cuidar las plantas. Todo esto además requiere tiempo en coherencia (sincronizado) con las estaciones del año para ver florecer las plantas. Así como no podemos obligar a que una flor florezca, tampoco podemos manejar la felicidad a voluntad, pero sí ocuparnos de ciertas condiciones para que en su momento florezca la flor. No podemos acumular rayos de sol para proyectarlos los días nublados. Necesariamente tenemos que preparar la tierra para que la naturaleza haga lo suyo. Aunque nos cueste entenderlo, no podemos acumular estas condiciones de vida, ya que están en un delicado y dinámico equilibrio con nuestros hábitos, pensamientos y el universo.

Antes de pasar a las acciones para cultivar la felicidad, veamos algunos aspectos sobre este tema.

LA FELICIDAD NO ES UNA PROPIEDAD PRIVADA

NI ESTÁ DEL OTRO LADO DE NADA

La felicidad funciona igual que la salud. No es algo que uno pueda comprar con título de propiedad. Tampoco es un lugar al que uno pueda llegar, no es una meta. No está en ningún lado, ni luego de lograr algo, ni en un paraíso del otro lado de la muerte, nada de eso. Sencillamente, es una experiencia. Solo puede ser vivida, no se la puede poseer y es paradójico que cuanto más la perseguimos, más se aleja.

Me pasa que, cuando no estoy atento a lo importante, me dejo llevar por lo coyuntural y pienso: "Cuando termine con las giras, cuando logre tal cosa, me relajo, disfruto o seré feliz", condicionando así mi felicidad al logro de algo. Otros buscan acumular riquezas, títulos universitarios, viajes a países, etc., pues, cuando consideren que tienen suficiente, entonces sí, podrán ser felices; así, corren una carrera para llegar cuanto antes a esas metas. También hay quienes fotografían y filman absolutamente todo cuando hacen un viaje. Y con esto me refiero a que no se detienen a sentir el sol en la piel, el aroma del lugar, la conversación, porque están en una suerte de apuro por "capturar" todo. Es como si pretendiesen llevarse esas vivencias, almacenarlas en una suerte de "bolso de felicidad". Todo esto es como pretender guardar un rayo de luz, atrapar una ola o una llama de fuego. Esos fenómenos simplemente acontecen en el momento presente y puedo apreciarlos, disfrutarlos, pero jamás podré apoderarme de ellos. Puedo encender un fuego para ver llamas, patalear en el agua para hacer olas y mirar el sol para apreciar su luz, porque son experiencias, no cosas. No esperemos llegar a ningún lugar paradisíaco ni libre de peligros para ser felices. No creo en un paraíso separado del que somos, porque el concepto "paraíso" simboliza una situación de armonía que previamente hemos cultivado, que solo podemos crear y vivir según sea nuestra actitud.

Es muy interesante la etimología de la palabra "experiencia". Se trata de un préstamo tomado en el siglo XV del latín *experientia* , que significa "ensayo, prueba, conocimiento adquirido", derivado del verbo *experiri* , "intentar, ensayar, experimentar". Entonces, "experiencia" tiene dos significados: uno como vivencia y otro como lo aprendido a partir de ello, como conocimiento empírico. Pero el que nos interesa es el de "vivencia", en el sentido de préstamo, nunca una pertenencia. Para conectarnos realmente con la felicidad, hemos de vivir en el presente; esto significa desapegados, saboreando y soltando, porque –como vimos– se trata de una experiencia.

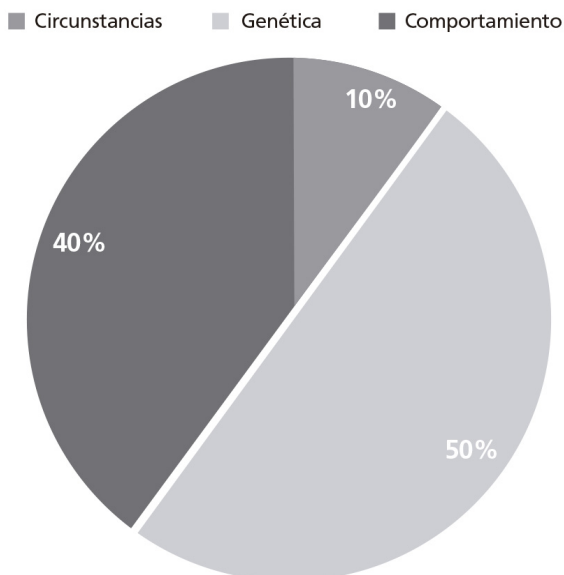
Una manera simple que encuentro para transmitir la idea de cómo hacer para mantenernos sanos o felices es comprender que estas circunstancias se manifiestan como el equilibrio al andar en bicicleta.

El equilibrio no es algo que pueda adquirir, solo lo puedo aprender, y depende de una acción de nuestra parte que, al hacerla constantemente, obtenemos ese resultado. Una vez aprendido, solo se trata de repetir los mismos movimientos. La felicidad, la salud y muchas otras bendiciones que aparecen en nuestras vidas dependen de una delicada intervención constante de nuestra parte.

Entonces, lo que quiero expresar en estas líneas es que los únicos responsables de que seamos felices o infelices somos nosotros mismos. Claro que, como veremos, existen muchas variables que influyen, haciendo que para algunas personas la felicidad se les dé más fácil, pero todos podemos ser felices si así lo deseamos y trabajamos para ello.

PILARES DE LA FELICIDAD

Veamos qué dicen las investigaciones científicas respecto de cómo cultivar la felicidad. La investigadora especialista en felicidad Sonja Lyubomirsky, establece un cuadro esclarecedor de los porcentajes de los que depende.



En este gráfico, simple de leer, que representa un inmenso logro de la ciencia, se puede apreciar cómo se distribuyen las cargas de la felicidad sobre estos pilares. Analicemos uno por uno.

Las circunstancias: Concretamente hace referencia a lo externo, por ejemplo, los ingresos, estar en pareja, lugar de residencia, etc. De

la suma de todas las circunstancias de la vida, solo podremos aumentar la felicidad en un máximo de un 10%. Curiosamente, modificar las circunstancias es la estrategia más utilizada para aumentar la felicidad. La mayoría busca el tener (bienes, dinero, cuerpo esbelto, fama, etc.) como meta que podrá incrementar drásticamente la felicidad, pero no es así. Como vimos, esto es un mito, a todas luces.

La genética: El 50% de la felicidad de una persona depende de un valor de referencia determinado por lo genético. Como explica Lyubomirsky, el valor de referencia de la felicidad es similar al del peso corporal. Ciertas personas son delgadas por naturaleza y podrán subir o bajar un poco de peso, pero siempre tendrán una tendencia o facilidad para ser delgados. Para verlo más claro, imaginate que la felicidad es como ver por una ventana a cierta altura. Los que genéticamente sean altos verán el paisaje sin esfuerzo. Los más bajos, los que no alcancen el umbral de la ventana, tendrán que recurrir a un taburete (en el sector de las circunstancias, permitiría subir un peldaño) o a la conducta (haciendo saltos de cuatro peldaños de altura). Algunos lo lograrán sin esfuerzo, mientras otros necesitarán pagar cierto precio existencial. Lo bueno es que las cartas no están echadas. Siempre podemos hacer algo al respecto. Lo genético es solo una línea de largada.

Actividad deliberada o comportamiento: Representa el 40% de las cargas de la felicidad. Aquí nos referimos a la conducta o actitud de vida que uno asume, de absoluta responsabilidad personal. En términos concretos, me refiero a las elecciones respecto de cómo tratarnos a nosotros mismos; hacer deporte; socializar y tener vínculos genuinos; ser optimista, desapegado; construir nuestro propósito de vida y el sentido que le damos; ser solidario, etc.

Veamos diferentes aspectos para tener en cuenta referidos a esta porción que depende exclusivamente de nosotros.

CONSIDERACIONES SOBRE LOS “INGREDIENTES” DE LA FELICIDAD

Con el gráfico precedente, vemos por qué están aquellos a quienes se les hace fácil ser felices, ya que tienen una carga genética que los beneficia, y otros que tendrán que cultivarla un poco más. Lo que me alegra de este momento de la ciencia es que, si bien advertimos que la felicidad es la emoción resultante de una compleja interacción entre muchas variables, existe cierto consenso entre investigadores y estudiosos del tema en que la pizza de la felicidad se reparte en los porcentajes mencionados. Mi intención es que reflexionemos sobre

otros “ingredientes” o aspectos relacionados con la felicidad.

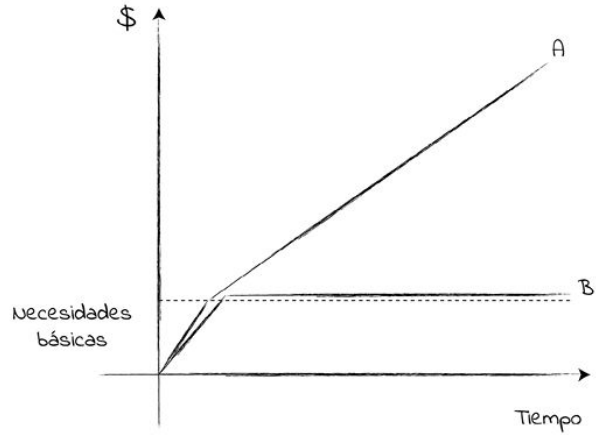
¿EL DINERO HACE A LA FELICIDAD?

En mis talleres, ante esta pregunta me divierto mucho, porque lo pongo en términos binarios de sí/no; entonces, algunos se juegan por una opción y otros por la otra, pero todos sabemos que existe cierta relación entre dinero y felicidad.

Como dice el refrán popular, “El dinero no hace a la felicidad, pero ayuda”. Ya vimos que, como máximo, puede impactar un 10 %, ya que representa la energía o el poder que tenemos para cambiar las circunstancias, en el sentido de que con dinero puedo elegir dónde comprar una casa para vivir, tener un auto, modificar mi cuerpo, acceder a comodidades, lujos y demás. Así es que las investigaciones científicas corroboraron repetidamente que un incremento del dinero no tiene un impacto sobre la felicidad o el bienestar una vez que fueron satisfechas las necesidades básicas.

Es decir que, si tenés dinero suficiente para vivir y darte algunos gustos, ya estás en condiciones de ser tan feliz como cualquier millonario. Por el contrario, estar por debajo de la satisfacción de las necesidades básicas puede dificultar el desarrollo del bienestar. En otras palabras, las curvas de la felicidad y el dinero ascienden juntas hasta que se cubren las necesidades mínimas; luego la felicidad pasa a depender de otras variables. Le escuché decir algo interesante sobre este punto a Jorge Bucay, quien a su vez contaba que se lo dijo un cura: “Los millonarios tienen una ventaja sobre los que no lo son: ellos saben bien que con el dinero no basta”.

En el siguiente cuadro vemos que las curvas de la felicidad y el dinero van juntas, hasta que se supera el colchón de las necesidades básicas; luego se separan, y puede ser A la felicidad y B el dinero, representando que uno puede no tener mucho más dinero pero ser feliz; o bien el opuesto (A, dinero y B, felicidad) de tener mucho dinero y no ser tan feliz.



¿ES LO QUE NOS PASÓ EN LA VIDA LO QUE TIENE EL PODER DE HACERNOS FELICES O INFELICES?

¡No! No necesariamente. Las investigaciones sobre resiliencia demostraron que muchas personas que vivieron situaciones muy duras pueden sobreponerse como adultos prósperos y felices. Es lo que se conoce como efecto rebote de la adversidad. A diferencia de lo que se pensaba a principios del siglo pasado –cuando se creía que, en general, así como fue la infancia iba a ser la adultez–, hoy sabemos que no siempre es así. Como vimos, todo lo que nos pase está dentro del porcentaje del 10% de las circunstancias. Tampoco son las características físicas, ya que las investigaciones científicas dan cuenta de que la depresión, por ejemplo, no incide en mayor medida en personas con discapacidades (de nacimiento o adquiridas) que en el resto. Lo que sí puede afectar marcadamente es, como veremos más adelante, nuestra perspectiva de vida, que establece cómo interpretamos esas circunstancias, lo que está dentro del 40% de los comportamientos.

Merece un párrafo aparte aclarar que existe gran evidencia de que lo que parece afectar más –nunca determinar– son las carencias afectivas vividas en la infancia. ¿Por qué? Porque establecen filtros mentales desde los cuales en adelante juzgaremos lo que vivimos. Establecen, además, una cota de afecto de la que nos creeremos merecedores; entonces, aquellas personas que en sus infancias recibieron mucho afecto se sabrán valiosas porque así los hicieron sentir, de modo que se creerán merecedores de amor. Mientras que para los que vivieron carencias afectivas, para quienes les enseñaron a no amarse, se estableció una cota de afecto baja. Esa será la medida del amor que se darán a sí mismos. Y el amor que nos damos a nosotros mismos establece la cota de amor que nos permitiremos

aceptar de los demás. En otras palabras, de la medida del amor recibido en la infancia se establece la medida del amor hacia nosotros mismos (autoestima) y de este se establece la medida del afecto de que nos creeremos merecedores y que, por tanto, aceptaremos. De modo que, si una persona tiene una autoestima baja, hasta que no sane rechazará todo amor que se encuentre por encima del afecto hacia sí mismo.

Esta descripción que hago no es taxativa, no es determinante, ni mucho menos. Quiero decir que no hay determinismos, pero sí explicaciones de cómo tienden a impactar las carencias afectivas de la infancia. Por lo tanto, no es lo que nos pasó en sí mismo lo que tiene el poder de hacernos felices o infelices, sino la manera de verlo, y en esa manera de verlo intervienen muchas variables: lo genético, la vida intrauterina, la crianza (la medida del amor que recibimos), la alimentación y la educación, entre otros. Sobre todos estos aspectos podemos tomar consciencia y redefinirlos, como vimos. Esta es nuestra responsabilidad existencial.

LA FELICIDAD EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Tradicionalmente, el estudio de la psicología puso su foco sobre la patología, e indagó sobre el diagnóstico, el origen, el tratamiento, la incidencia y demás aspectos. Esta mirada estaba focalizada sobre lo que andaba mal; sin embargo, si bien muchas personas no estaban enfermas, sentían que algo les faltaba. No se sentían plenos. En respuesta a este interrogante surgió la psicología positiva, cuyo interés, como su nombre lo indica, estaba puesto sobre lo positivo. Su pregunta fundamental apunta a qué hábitos tienen las personas que se sienten felices y plenas. Resulta que no basta con tratar y superar la patología. Para ser felices, como dije, hemos de cultivar esa emoción. He aquí las vías que el propio creador de la psicología positiva, Martin Seligman, propone para una vida plena.

La primera de ellas es lo que el autor dio en llamar “una vida placentera” que puede explicarse como un hedonismo que busca tener la mayor cantidad de momentos alegres. Esta vía podría entenderse perfectamente como parte del porcentaje de las circunstancias. Aquí existen atajos para sentir emociones placenteras, como lo material, el consumo de drogas, ir de *shopping* , mirar televisión, masturbarse, etc. Pero claro está que todo esto deja luego un vacío o estado de frustración mayor que antes de sentir el placer.

La segunda pata que sostiene la felicidad es el compromiso (*engagement*). Está muy relacionado con la experiencia de disfrutar o lo que se llama “el fluir”: ser uno con la música, el deporte, las

manualidades o lo que sea que hagamos que lo disfrutemos mucho en el momento presente. Se trata de esas actividades que nos hacen perder la noción del paso del tiempo. Para esta vía no existen atajos, no hay otra forma de acceder al disfrute más que encontrando y haciendo lo que a uno lo apasiona. Se trata de disfrutar del proceso, que se da únicamente cuando entramos en acción.

La tercera vía a la felicidad es el sentido. El compromiso o el disfrute y el placer son a menudo caminos solitarios. Una vida con sentido consiste en pertenecer y servir a algo más amplio e importante que lo individual, algo que trascienda la existencia personal. Se trata de todas aquellas actividades que tengan un valor filantrópico. Quizás esta sea la vía más importante de la felicidad. Dar un sentido a lo que hacemos.

Entonces, si una actividad te permite ganar dinero como para vivir con ciertas comodidades y te hace perder la noción del paso del tiempo porque la disfrutás a pleno, además de que representa una causa que tiene un sentido para vos, algo que te trasciende, todo indica que están dadas las condiciones para ser feliz. Sin embargo, Martín Seligman encontró en su teoría de la felicidad ciertas limitaciones, que mejoró en su última publicación, *Florecer* (*Flourish* , en el original), con el nombre de "teoría del bienestar" (*well-being*). (1)

A estos tres elementos de la felicidad (vida placentera, compromiso o fluir y vida con significado o propósito), Seligman sumó dos más: logros (*accomplishment*) y relaciones positivas.

Es muy frecuente que las personas persigan el éxito, los logros, ganar o crecer como fines en sí mismos, incluso cuando esto puede no generar emociones placenteras, dinero o un significado. Es el caso de muchos millonarios que buscan ganar y hacer negocios exitosos, aunque luego terminen donando el dinero; o el del escalador que busca subir a una nueva cima o llegar a un lugar virgen, lo que en apariencia no es de gran utilidad, pero implica un gran logro para sí. En mi caso, terminar este libro es un logro, me enorgullece y me hace sentir bien, independientemente de que les guste a los lectores y se venda, por ejemplo.

En cuanto a las relaciones positivas, muy poco de lo positivo se logra en solitario. Estadísticamente, se considera que las personas felices tejieron una red de relaciones de calidad a lo largo de sus vidas, gracias a la cual están acompañados. No hablamos de amigos de Facebook o Instagram, ni de los que están en las buenas nada más, sino de verdaderos vínculos afectivos positivos. Esta teoría sugiere que tener una red social genuina influye marcadamente en la felicidad, porque la compañía de las personas que nos aceptan y quieren representa un excelente antídoto para transitar los momentos difíciles

(*downs*) de la vida.

¿Cuándo fue la última vez que reíste a carcajadas? ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste enormemente orgulloso por algo? ¿La última vez que sentiste una gran alegría? Muy probablemente todos esos momentos positivos tuvieron lugar en compañía de otras personas.

Con estos dos ítems más, Seligman posiciona su teoría un poco más cerca de la descripción de los diferentes aspectos del bienestar o la felicidad. Pero veamos otras reflexiones que vienen muy bien para comprender un poco más cómo funciona la felicidad y cómo cultivarla.

FELICIDAD, MUCHO MÁS SUTIL QUE LA ALEGRÍA

Muchos confunden estas dos emociones, pero son bien diferentes. En efecto, para ser estrictos, la felicidad es un sentimiento y la alegría, una emoción. La felicidad como tal es un sentimiento más estable, duradero; y es un sentimiento porque surge a consecuencia de una actitud de vida, de algo interno, sin depender de lo externo. Es lo que podríamos llamar "una emoción pensada", producto de una filosofía de vida; por tanto, se diferencia de la alegría y de estar contento en que no depende, como estos, de circunstancias coyunturales, del momento. Por ello, la alegría es mucho más breve que la felicidad.

Si me cuentan un chiste o comparto una escena graciosa, seguramente me pondré contento, me alegraré y hasta reiré a carcajadas, pero estas emociones nada me dicen de la auténtica felicidad. Por tanto, si bien ambas son placenteras, podemos encontrar personas que se sientan infelices y estén alegres o contentas, o su opuesto, felices que parecen serios o que no están alegres, pero también la combinación de ambas.

Cierto es que, en lo subjetivo, se sienten parecidas. Es que las emociones nunca o muy pocas veces se dan en estado puro. Son un cóctel químico en sangre que, en general, comparten matices de otras emociones. Así, podés sentir amor con matices de alegría, felicidad, dicha, entusiasmo y demás. Pero si las analizamos al detalle, vemos que la felicidad es un sentimiento estable y perdurable sujeto a algo interno, a una actitud de vida, mientras que la alegría es más efímera y condicionada a circunstancias externas. También vale esta aclaración porque muchos infelices se embarcan en la carrera de buscar la felicidad mediante la alegría; así están todo el tiempo evitando dificultades, desafíos y buscando el placer constante en una actitud hedonista mediante fiestas, viajes, compras, reuniones sociales que, paradójicamente, los aleja cada vez más de la verdadera

felicidad.

FELICIDAD SINTÉTICA VERSUS NATURAL

Si bien ya hice algunas reflexiones al respecto, vale la pena abordar el tema de manera directa. La felicidad ¿es algo que nos pasa o es un sentimiento que podemos generar nosotros mismos?

En 2004, en una charla TED a la que tituló "The surprising science of happiness" ["La sorpresiva ciencia de la felicidad"] –con casi veinte millones de reproducciones–, Daniel Gilbert estableció que tenemos la capacidad de crear la felicidad (sintetizarla, segregarla). Allí explica que existen dos tipos de felicidades: la natural y la sintética. La natural es la que sentimos como consecuencia de las cosas buenas y lindas que nos pasan en la vida, cuando conseguimos lo que queremos; la sintética es la que creamos, sintetizamos por nuestro modo de ver la vida, lo que él llama "sistema inmunológico psicológico", refiriéndose a que tenemos un sistema de procesos cognitivos –en su mayoría, no conscientes– que nos permite adaptarnos a diferentes situaciones y ser felices, independientemente de las circunstancias. Podríamos decir que no es otra cosa que la perspectiva y la actitud de vida. Gilbert dice: "pensamos que la felicidad sintética no es de la misma calidad que la que podríamos llamar felicidad natural". Sostiene que tendemos a creer que la felicidad generada por nosotros es peor que la natural, y con una pregunta retórica explica las razones: "¿Qué tipo de maquinaria económica seguiría girando si creyésemos que no tener lo que queremos nos hará igualmente felices que tenerlo?". Enfatiza que la felicidad sintética es tan real como la que nos hace saltar cuando conseguimos lo que tanto queremos.

Otro mito que rompe es el de creer que tener más opciones nos hace más felices. Para demostrar ese punto, el disertante hace referencia a un paradigma conocido como "paradigma de la libre elección" y, luego de hacer experimentos con un grupo heterogéneo de participantes, concluye que la libertad entendida como la habilidad de tomar decisiones y cambiar de opinión se lleva bien con la felicidad natural, pero se convierte en la enemiga de la felicidad sintética. Asegura que el sistema inmunológico psicológico funciona mejor cuando no tenemos opciones. En efecto, explica que, cuando tenemos menos opciones nos adaptamos a ellas. Más aún, tener más opciones abre la puerta al arrepentimiento. La felicidad sintética funciona más o menos así: "Vas a encontrar una manera de estar feliz con lo que sucedió", de hallar una manera de ser feliz con lo que tenés. Advierte que no saber de la felicidad sintética puede ser una gran desventaja,

porque podemos caer en la busca de la felicidad donde no está. Aquí se entiende claramente que "menos es más" en relación con la felicidad.

En otras palabras, lo que Gilbert llama "felicidad natural" es lo que llamé más arriba "alegría": una emoción que depende de las circunstancias. Mientras que la "felicidad sintética" de dicho autor, es lo que nosotros llamamos "sentimiento de felicidad" en el sentido de que no depende de lo externo sino de una actitud de vida y por tanto tiende a perdurar en el tiempo.

Gilbert explica que, como seres vivos, somos los únicos que tenemos un simulador incorporado. Gracias al neocórtex, podemos fantasear e imaginar cómo nos iría en diferentes escenarios futuros y potenciales. Pero pide precaución, porque advierte que, si nuestra ambición es limitada, nos lleva a trabajar con alegría; en cambio, "cuando nuestra ambición es desenfrenada, nos lleva a mentir, a engañar, a robar, a lastimar a otros, a sacrificar cosas que tienen un valor real", dice Gilbert. De modo que la clave de la felicidad está dentro de nosotros, no afuera. Porque si tenemos una gran insatisfacción interna, no importa cuánto alcancemos y logremos, no será suficiente, puesto que la ambición es desmedida. Si la ambición es moderada, estaremos satisfechos con las opciones que tenemos.

ADAPTACIÓN HEDÓNICA

La adaptación hedónica es nuestra tendencia a volver a un nivel relativamente estable de bienestar y felicidad, a pesar de los eventos y situaciones, tanto positivas como negativas. Por ejemplo, si nos compramos un auto, estaremos muy contentos y tendremos ganas de manejarlo todo el tiempo, pero, con el paso del tiempo, esa alegría irá atenuándose a medida que incorporamos el auto a nuestra rutina. Por otro lado, si tenemos un accidente que nos deje convalecientes, será al principio una situación displacentera y muy difícil, pero con el paso del tiempo volveremos a un nivel de felicidad muy parecido, si no igual al que teníamos antes de esta nueva circunstancia.

Es decir, si sos una persona insatisfecha y te ganás un millón de dólares, al principio estarás satisfecho y contento, pero después de un año serás un insatisfecho con un millón de dólares. Si sos una persona feliz y tenés un accidente que te deja ciego, al cabo de un año serás una persona feliz con ceguera. Porque, como vimos, la felicidad no está en manos de las circunstancias, sino de nuestra actitud de vida y del sistema inmunológico psicológico, o de cómo asumimos lo que vivimos.

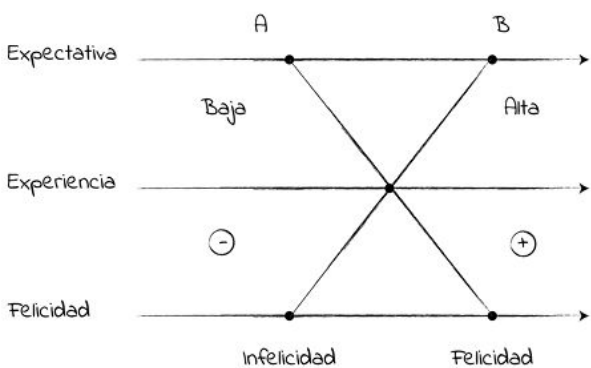
El nivel de felicidad al que regresamos después de algo bueno o de

algo malo vivido está determinado por lo genético principalmente, que establece un hándicap, un punto de encuentro. Sin embargo, esa tendencia a volver a nuestra a nuestro nivel previo también está muy influido por nuestros hábitos en relación con los pensamientos y, más precisamente, por nuestro nivel de consciencia, nuestra capacidad de darnos cuenta.

PERSPECTIVA DE VIDA: EXPECTATIVAS VERSUS EXPERIENCIA

Muchas veces vemos en publicidades o en las redes sociales cómo otros disfrutan de la vida, de posesiones materiales, del físico perfecto y, sin darnos cuenta, si no estamos atentos, se nos cuela la exigencia de que nosotros también debemos estar así para acceder a esa felicidad. Se trata de mandatos que trazan una linealidad entre una conducta y cómo se espera que nos sintamos después. Entonces, con base en un positivismo artificial y una negación maníaca, se va tejiendo una serie de expectativas sobre cómo debe ser nuestra vida, que se traduce en presiones para cumplir con un estándar que habilita a un amor hacia uno mismo, pero absolutamente condicionado a esa circunstancia. Las expectativas son una creencia de cómo deben ser las experiencias; es decir que son exigencias, "deberías", necesidades inventadas. Y siempre que haya una exigencia, la vivencia quedará eclipsada a su sombra.

Lo vamos a ver más claro en el siguiente cuadro.



Si la expectativa supera la experiencia (vean la línea B), el resultado será de insatisfacción o infelicidad. Si la expectativa es menor que la experiencia, la resultante, en términos de felicidad, será positiva (vean la línea A). En ambos casos, la clasificación de la

experiencia, positiva o negativa, está en el mismo lugar. Entonces, es muy importante tomar consciencia respecto de qué lente estamos usando para ver la vida. Si es el de la expectativa elevada, nada será suficiente y estaremos constantemente viendo lo que falta. Muchos podemos estar buscando una felicidad sin límites, en el sentido de éxtasis y, paradójicamente, para "alcanzar" esos estados nos esforzamos más, sin darnos cuenta de que sacrificamos aspectos que hacen a la felicidad, como son la satisfacción personal, la fluidez, la paz, la aceptación, el desapego, entre otros. Por ello, si el lente es el de la satisfacción, todo dará un balance positivo y estaremos agradecidos. Todo depende de la perspectiva (2) de vida.

Dos palabras claves que están en los extremos de un mismo continuum que determina que uno esté mirando siempre lo negativo o lo positivo son "exigencia" y "gratitud". Cuando uno ve con el lente de la exigencia, claramente nada será suficiente, nada será oportuno. Si no nos consideramos suficientes, estamos obturando las posibilidades de ser felices, pero el problema aquí jamás es lo que seamos, sino la exigencia. Ahora bien, cuando vemos con el lente de la gratitud –según el cual la exigencia es siempre menor a la experiencia–, el resultado es el de satisfacción, bienestar, y nos habilita a ser felices. Bajar las expectativas –que no implica que no tengas sueños o deseos, sino simplemente sacarlos de la categoría de necesidad imperiosa– genera siempre una sensación de gratitud, de ganancia emocional, de dicha. Por tanto, todos tenemos perspectivas de vida, pero no cualquiera impacta positivamente sobre la felicidad: específicamente, es la de tener bajas expectativas la que genera sensación de gratitud. Entonces, recordá: ¡bajá las expectativas y agradecé más!

En cuanto a gratitud, quiero dejar en claro que, como ella lo indica, tenés que agradecer por todo. Y esto es un entrenamiento. Uno puede agradecer el tomar un fruto dulce en el presente, pero también el sembrar una semilla que pueda generarlo. Tener el hábito de ser agradecido tiene que ver con el presente, pero también con ver cómo pueden devenir las cosas, es decir, con el futuro, fundamentalmente respecto del pasado, entendiendo que todo pudo ser peor. Agradecer que las cosas fueron como fueron y no peores, no importa la situación en la que estés, creeme que siempre se puede estar peor y es oportuno agradecer donde y como sea que estemos. Sobre el final del libro volveré para compartir una experiencia personal que no me deja ninguna duda de que esto es así.

Por otro lado, esto de la expectativa alta, de tener que estar todo el tiempo felices, me recuerda el postulado de Einstein de que, para llevar la materia a un estado de energía pura, habrá que acelerarla a la velocidad de la luz, pero a medida que nos acercamos a esa velocidad se convierte en algo inmensamente pesado que requiere una

colosal cantidad de energía para poder acelerarla, lo que hace imposible esta estrategia. Algo parecido ocurre con la felicidad, pues, paradójicamente, cuanto más nos esforzamos por sentirla, más se aleja de nosotros. Ya dije que no podemos poseerla ni controlarla, solo experimentarla cuando fluimos con el momento presente, poniéndonos en coherencia emocional, siendo quienes realmente somos, transitando todas las emociones, las placenteras y las displacenteras.

Permitirnos sentir las emociones displacenteras es importantísimo para poder sentir la felicidad, puesto que son su contraste. Si solo sentimos felicidad y bienestar, por *adaptación hedónica* al poco tiempo dejaremos de sentirla. Por tanto, hemos de transitar todas las emociones si deseamos tener una vida plena.

Tengo en mi casa un cuadro que atesoro con mucho cariño. Se trata de un cuadro que estaba en la casa de mis padres, el cual me tenía cautivado desde niño. Es de un pintor sanjuanino muy apreciado, de apellido Paredes. Representa una calle de tierra, con construcciones coloniales a los costados, el campanario de una capilla con algunos árboles en las veredas típicas de un pueblo del lugar y, al final de la calle, una casa, que de niño pensé que era el frente de un camión. Me imaginaba un camión y, de algún modo, me generaba intriga por qué este pintor no lo había dibujado más cerca. Al verlo hoy entiendo que es una casa más de las que están en la pintura. La obra es realmente hermosa y por eso elegí colgarla del lado en que se ve la pintura y no del dorso. Sí, ya sé que suena raro. Vos te preguntarás a quién se le ocurriría colgar un cuadro hermoso al revés. Bueno, aunque te parezca loco, eso hacemos con la vida. Muchos eligen verle el lado feo. Fregar pisos no es ni feo ni lindo: es fregar pisos. Cada uno elige vivir la experiencia de fregar piso como algo lindo o feo. Cada uno elige cómo vivir la experiencia de la vida. No se trata de que me invente una realidad que no es, de que me autoengañe, sino de encontrarle el mejor lado a lo que hago, hallarle un sentido.

En este punto, es oportuno aclarar la diferencia entre una actitud positiva y una optimista, porque la primera, como la palabra lo indica, es ver exclusivamente lo positivo. Esta actitud no solo nos aleja de la realidad, sino que además genera más presión, más angustia. El optimismo es una perspectiva de vida más sana y relajada. Etimológicamente, "optimismo" proviene del latín *optimum* , que significa "lo mejor". Igual que con el cuadro, el optimista ve todos los aspectos de la vida, pero elige ver su mejor cara. A diferencia del positivo, que exige que todo sea positivo, el optimista reconoce lo negativo y los peligros, pero no les da mayor entidad. Considera que todo lo malo o doloroso es pasajero y que se trata de un paso necesario para lo bueno, para lo mejor. Así, conserva una sensación de gratitud y calma, porque entiende que lo negativo es parte de un

proceso que tendrá su desenlace óptimo.

No requiere mayor esfuerzo estar esperanzado cuando todo va bien. Es por esto que al verdadero optimista solo lo podemos identificar en los momentos difíciles, cuando "las papas queman", simplemente porque conserva una buena actitud, sabiendo que es coconstructor de su realidad, por lo que no se desanima ni se desentiende de su responsabilidad. Si bien puede estar triste o molesto (permitiéndose transitar con la emoción la situación), transmite esperanzas y tranquilidad, optimismo, pues sabe que a la postre será lo mejor, como lo indica la palabra desde sus orígenes.

Entonces, de la misma manera que al colgar un cuadro elegimos hacerlo del lado de la pintura, la propuesta es mirar la vida desde el ángulo que me haga ver el sentido, que me permita crecer, sabiendo que las expectativas son siempre exigencias que pueden eclipsar nuestra experiencia.

Todo va a estar bien al final. Si no está bien, no es el fin.
JOHN LENNON

DESAPEGO: TODOS SON CICLOS

Invierte en aquello que un naufragio no pueda quitarte.
ROOSEVELT

El otro día, acompañaba a un consultante que había terminado con una relación en la que no lo querían. Un trato por demás displicente le hizo sospechar que su pareja se veía con otra persona. Sospecha que finalmente confirmó, pero la idealización que tenía de su expareja lo hacía atravesar todo este proceso con un dolor supremo. Sus amigos le insistían en salir a tomar algo y conocer otras mujeres. Mi consultante estaba muy triste y confundido y no se permitía no tener apetito sexual ni de ningún tipo. Además de la tristeza de su proceso, lo asustaba no ser el de antes, en el sentido de no tener la misma capacidad para conectarse y disfrutar de lo que vivía. Claro que me ocupé de explicarle que no tenía que hacer nada que no deseara genuinamente. Que los duelos son procesos de desasimiento, de desapegarse, y suelen ser tan dolorosos como apegados hayamos estado al objeto perdido. Con mis explicaciones de que es absolutamente normal perder el deseo, la voluntad y la capacidad de conectarse con ciertos placeres (lo que en psicología se conoce como "abulia", como la falta de voluntad y anhedonia, la incapacidad para sentir placer), veía en sus microexpresiones que se relajaba y se permitía transitar su proceso escuchando su cuerpo y no su razón ni

sus amigos. Había comprendido que su cuerpo estaba en un proceso necesario, sobre el cual él debía cooperar. Poco a poco comprendió que se había terminado el ciclo con su pareja, para dar comienzo a otro en el que se conocía a sí mismo y tomaba consciencia de que tenía que sanar su autoestima.

Más allá de duelos, que son situaciones más claras en las que nuestro cuerpo nos pide a gritos un recreo, siempre hemos de prestar atención a lo que sentimos. Los ciclos son reales, aunque no siempre los comprendamos. Somos parte del universo y estamos sujetos a sus fuerzas gravitacionales, lumínicas, energéticas y un sinnúmero de variables que nos afectan, aunque no lo comprendamos racionalmente. No hablo de que dejemos de vivir para llevar la reflexión al extremo de preguntarnos por qué esto, por qué lo otro, sino a que llevar "las riendas un poco sueltas" es sano. Cooperar con los imponderables, ser flexibles y comprender que un ciclo malo puede ser el paso previo de algo mejor.

Permitirnos sentir respetando los ciclos es estar en coherencia emocional, porque escuchamos el cuerpo. Podemos sentirnos atraídos durante un tiempo por ciertas experiencias que más tarde pueden dejar de ser tan atractivas, sin motivo aparente, pero la razón está en que se cumplió un ciclo. Quizás el trabajo en determinado momento nos pareció lo más desafiante y atractivo, y necesitábamos vivir esa experiencia. Pero luego de unos años, cuando aprendimos lo que teníamos que aprender, esa experiencia no tiene más para ofrecernos y deja de interesarnos. Todos son ciclos y procesos que pueden ser cortos, medianos o largos, pero en nuestra dimensión en la que hay tiempo, todo se inicia y termina.

Tenemos la sensación de que las cosas son para siempre. Juramos amor eterno, compramos una casa, nos venden un producto de buena calidad con el argumento de que "esto es eterno", acumulamos dinero que no vamos a gastar, todo esto es una negación inconsciente de nuestra condición de mortales, más claro: de que vamos a morir. Todo tiene un fin. Todos son ciclos. Una de las mentiras más grandes y colectivas que sostenemos es la palabra "mío", porque, como muchas otras, dejan colar la idea de "para siempre". Pero, si lo pensamos bien, hasta el cuerpo es un envase, un traje biológico que tiene su desgaste y acumulación de entropía, tiene su ciclo y, por tanto, es nuestro temporalmente, es solo un préstamo. Realmente, solo lo aprendido es mío. El único espacio que es enajenable por nosotros es el de la consciencia, el de nuestra actitud. Nadie puede quitarnos lo que sabemos, lo que somos, la experiencia ni la actitud de vida.

Me refiero a que esa creencia de que tenemos o dominamos algo es una mera ilusión de control. No es lindo reconocerlo, pero es así. Somos más frágiles de lo que realmente creemos. Paradójicamente, la

fortaleza surge de reconocer nuestra fragilidad. Muchos desarrollan una creencia de que controlan su trabajo o equis situaciones. Pero, en realidad, es todo una ilusión de control, puesto que eso puede ser así bajo circunstancias muy específicas. A partir de que existe cierta estabilidad en determinados sistemas, creemos que los controlamos, pero se trata solo de una ilusión. Esto quedó evidenciado con la aparición de la pandemia del COVID-19, que cambió por completo las reglas de trabajo de la mayoría de las personas. En realidad, toda estabilidad es dinámica. Está basada en cientos de miles de cambios constantes, que dan por resultado un equilibrio que puede dar la sensación de estable, pero que jamás es estático. El cambio es la única constante; todo lo que comienza en algún momento termina, para dar inicio a otro ciclo, y así sucesivamente.

Enfatizo la idea de los ciclos, porque de ella se desprende naturalmente la idea de ser desapegados. Cuando compramos la entrada al cine, sabemos que al terminar la película nos iremos de allí, porque se trata de un ciclo de experiencia de dos horas. Cuando compramos un automóvil, creemos que es para siempre, pero solo se trata de un ciclo de mayor duración, que seguramente no será mayor a veinte años o mucho menos en nuestros días, en los que todo tiene una obsolescencia programada. Cuando empezamos a salir con alguien de quien nos enamoramos, no pensamos en que eso también terminará, pero creo que es un acto de amor el ser consciente de ello y aun así seguir adelante. En la vida misma, tampoco tomamos consciencia de que vamos a morir, porque este es un tema tabú en nuestra sociedad occidental. Solo la afrontamos los últimos días de nuestra vida, cuando no nos queda otra y pensamos en las cosas que nos gustaría haber hecho.

En este punto, no puedo dejar de compartir las palabras de una experta en cuidados paliativos y enfermos terminales, la australiana Bronnie Ware, quien, en su libro *Los cinco arrepentimientos de los moribundos* comparte los cinco pesares más frecuentes de la gente antes de morir:

1. Ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los otros esperaban que hiciera (la mayoría se arrepiente de no haberse puesto en coherencia emocional).
2. Ojalá no hubiera trabajado tanto.
3. Hubiera deseado tener el coraje de expresar lo que realmente sentía (un fractal del mismo arrepentimiento de no ponerse en coherencia emocional).
4. Habría querido tener más contacto con mis amigos.
5. Me hubiera gustado ser más feliz.

Un texto archiconocido que no puedo dejar de compartir en este punto es el de Borges que tituló “Instantes”, que dice así:

> Si pudiera vivir nuevamente mi vida. En la próxima trataría de cometer más errores. No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más. Sería más tonto de lo que he sido, de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad. Sería menos higiénico. Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos. Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería más helados y menos habas, tendría más problemas reales y menos imaginarios. Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente cada minuto de su vida; claro que tuve momentos de alegría. Pero si pudiera volver atrás trataría de tener solamente buenos momentos. Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, solo de momentos; no te pierdas el ahora. Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin termómetro, una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas. Si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano. Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño. Daría más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante. Pero ya tengo 85 años y sé que me estoy muriendo.
>
> “Instantes”, Jorge Luis Borges

Sí, nuestra muerte también sucederá, y darnos cuenta de ello nos anima a vivir, a hacer lo que deseamos y dejar de procrastinar. Si tomamos consciencia de que todos son ciclos, soltamos en paz, a la vez que nos conectamos más con lo vivido. Saboreamos más cada experiencia. Y esta actitud de vida, esta perspectiva impacta positivamente en la felicidad.

Definitivamente, tomar consciencia de que la muerte es un hecho representa la mayor motivación para elegir ponernos en coherencia emocional. Es que, como vimos, obedecer es sobrevivir y ser genuinos siendo coherentes es vivir. Y ya que tarde o temprano todos terminaremos en polvo, antes de que eso pase más vale que hagamos lo que dicte el alma. No tienen ningún sentido no ir por lo que soñamos ni no vivir la propia verdad si igualmente todos vamos a morir. Estoy seguro de que para muchos no es fácil, por ese tramado de lealtades y miedos, pero ponernos en coherencia es vivir.

Soltar es un acto de abundancia.
LUCAS J. J. MALAISI

LA PERFECCIÓN NO EXISTE, ES UNA MENTIRA

La perfección es un constructo social y cultural y, por tanto, sencillamente no es real. Es relativa. Su etimología indica que proviene de la palabra latina *perfectum* , que significa "completamente hecho y acabado, terminado". De ahí derivó a un ideal de algo, pero solo hace referencia a que está terminado. De modo que todos los seres humanos somos perfectos, porque estamos terminados en la forma que cada uno tiene. Quiero decir que "perfecto" en su origen no expresaba cómo debe ser alguien; ese fue un significado que se le adosó con el tiempo. Perfecto solo se refería a que algo se había terminado en un momento dado. Por ello, puede que tengas una ceguera, puede que te falte un brazo o no tengas cabello, no importa: sos perfecto. Es tu forma y como tal estás terminado.

La perfección como nos la enseñaron apunta a un modelo de algo. ¿Quién dice que algo o alguien es perfecto? En realidad, es una moda, un consenso social temporal, el que establece que una determinada característica es perfecta por el mero hecho de coincidir con ese molde artificial inventado. La definición del diccionario de la RAE, como adjetivo, es que tiene todas las cualidades requeridas o deseadas. Todo esto es absolutamente relativo a un contexto, a una mirada. Nadie puede decir que algo o alguien es perfecto en forma objetiva, aunque podríamos decir que es perfecto para alguien. Por lo tanto, la perfección que podamos ver, como siempre, es una cualidad que nosotros mismos proyectamos, se la adjudicamos a algo, pero es algo que depende de un observador.

Traigo a colación esta explicación puesto que en nuestros días muchas personas se desviven por tener un cuerpo, una casa, una pareja "perfectos", y esto no existe. Perseguir esto es una garantía de insatisfacción crónica. Es el caso de las que creen que, al tener una prótesis mamaria o una cirugía de nariz serán perfectas. Suponen que del otro lado de esa cortina de humo de la supuesta perfección está la felicidad. Pero –ya vimos– la felicidad no está afuera ni del otro lado de nada. Está dentro de nosotros, si aprendimos a cultivarla. Además, buscar la perfección es una exigencia que, como tal, lejos de acercarnos a la felicidad nos aleja de ella.

Es hermoso el hecho de que, para cambiar, hemos de aceptarnos, pero lo irónico de esto es que, cuando nos aceptamos realmente, no deseamos cambiar, porque comprendemos que somos únicos y, como tales, somos perfectos en nuestra forma de ser y estar.

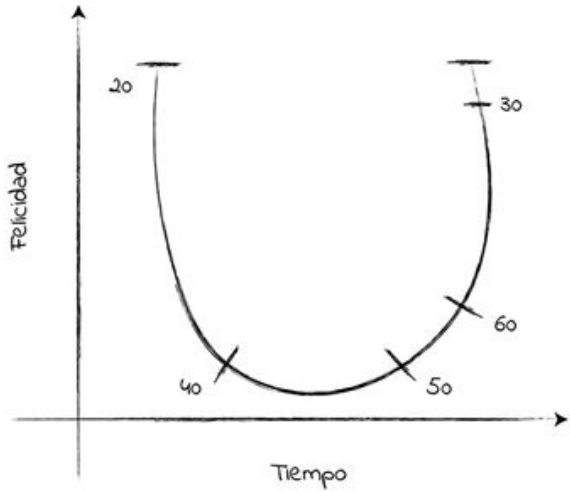
La palabra "perfección", en el sentido actual, es una zanahoria que persiguen los dormidos, como aquella que le colgaban al burro con un palo atado a su cabeza para que no cesara de correr. De igual modo, jamás alcanzaremos la perfección que conocemos, porque, si nos

acercamos a ese modelo, al poco tiempo la moda cambia, y así sucesivamente a cada rato. Todas estas acciones son una carrera colectiva que validan recíprocamente los disfraces de belleza, poder y consumo que rigen a nivel planetario. Pero cuando despertamos, todo se invierte y vemos belleza donde antes veíamos fealdad, y viceversa.

Para cambiar hemos de aceptarnos, pero lo irónico de esto es que, cuando nos aceptamos profundamente, no deseamos cambiar.
LUCAS J. J. MALAISI

LA "U" DE LA FELICIDAD

Otro aspecto del que se habla mucho y merece que lo consideremos es una estadística realizada por el periodista estadounidense Jonathan Rauch, quien, tras sufrir la famosa crisis de los 40 y regresar al bienestar a los 50, investigó mediante entrevistas a economistas, neurocientíficos, psicólogos, etc.; recopiló más de trescientos cuestionarios por los que descubrió una tendencia estadística según la cual queda en evidencia que la edad tiende a influir en la felicidad. Dice "la vida es mejor después de los 50". La explicación sugerida es que, cuando llegamos a esa edad, tendemos a ser menos competitivos y ambiciosos. Además, las personas maduras disponen de más recursos para transitar tormentas emocionales. Las investigaciones descartan algunos mitos, porque –aunque la cultura popular diga lo contrario–, la gente mayor tiende a sentir menos remordimientos. Por otro lado, los más jóvenes parecen ser muy felices, puesto que carecen de ciertas responsabilidades y preocupaciones que impactan negativamente sobre la salud.



Entonces, según esta investigación, pareciera ser que la adultez representa tiempos turbulentos en lo que a felicidad respecta. Sin embargo, las estadísticas son números y no tienen en cuenta los casos particulares. Por ejemplo, en mi experiencia esto no aplica, porque he de confesar que mis años difíciles fueron los de mi infancia, para experimentar una leve mejoría sobre mi adolescencia, y considerable mejora al iniciar mis 30. Finalmente, más allá de períodos coyunturales referidos a problemas y crisis, dificultades propias de la vida, desde mis 35 años hasta ahora (40 años) siento una felicidad de base, una dicha y sentimiento de gratitud que me acompaña como la sombra, que honestamente siento como parte de mi ser. Hoy es así para mí. No sé qué depara mi vida, pero, honestamente, soy feliz, porque, cuando tomo consciencia de algo sobre lo que estoy en incoherencia, por más que al principio intente desatender la llamada, tarde o temprano termino diciendo y viviendo mi verdad.

Sabemos que no es la edad la que trae aparejada necesariamente la madurez, sino lo que vivimos a lo largo de los años. Acontecimientos difíciles y moderados nos van fortaleciendo, es decir, nos hacen que maduremos y tengamos una perspectiva de vida más contemplativa. Y pareciera que la edad está directamente relacionada con la madurez, pero en realidad en lo único en que se la podría vincular es en que una persona mayor tiene más probabilidades de haber vivido más experiencias que la ayudaron a desarrollarse. Sin embargo, puede pasar que “el despertar” llegue a los 30 años o antes. Ya nos hemos referido a que tenemos sucesivas oportunidades de despertar a partir de experiencias lindas, pero también de las dolorosas. Entonces, la clave aquí está en la actitud de vida que desarrollemos. Si el despertar llega antes, maravilloso, ganamos muchos años de mentirnos y mentir

vistiendo un disfraz de un personaje que nos daría una sensación de felicidad condicionada a que coincidamos con lo que dicta la moda o el mandato familiar o social reinante.

Empezamos a ser felices cuando deja de importarnos lo que los demás opinan sobre nosotros.
(Anónimo en un mural urbano)

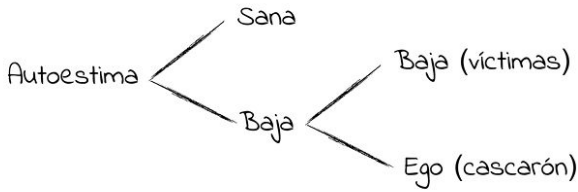
¿En qué etapa de tu vida estás? ¿Cómo es tu comprensión de tus vivencias? ¿Te perdonás, te motivás, te apoyás, o hacés todo lo contrario?

RELACIÓN ENTRE FELICIDAD, AUTOESTIMA Y COHERENCIA EMOCIONAL

Aunque parezca raro, hay dos posibilidades con la autoestima: o es sana o es baja. La baja autoestima puede manifestarse de dos formas: una es de personas que se menosprecian, no se creen merecedoras de lo bueno, se critican y actúan demasiado timoratamente; es decir, lo que luce y huele a baja autoestima. Estos serían los que desarrollaron el disfraz de víctimas. Pero la baja autoestima también viene en su versión enmascarada: los que se muestran seguros por demás, hablan todo el tiempo de sí mismos, se muestran más bien ruidosos y desean ser el centro de atención, reclaman admiración y no aceptan que otros disientan con lo que piensan. Aquí están los narcisistas, que, aunque parece que se aman, en realidad aman la imagen de sí mismos como una forma de intentar compensar la ausencia de un verdadero amor (y aceptación) hacia sí mismos. Estas son las dos formas de baja autoestima. Estos serían los que construyeron un ego a prueba de balas.

Por otro lado, la autoestima sana se ve en los que están en paz, se saben merecedores de lo bueno, aceptan cumplidos y no se toman en forma personal las bromas, no los enoja más de la cuenta, sino que les hace gracia. Son personas que asumen las pérdidas con tranquilidad y optimismo, pues saben que, a pesar de todo, conservan lo más importante: a sí mismos. No sienten la necesidad de ser el centro de atención constantemente y están tranquilos si no les caen bien a todos. No buscan complacer para ser aceptados, solo lo hacen por el gusto que les genera tratar bien y cuidar a alguien que quieren. Con esto quiero dejar bien en claro que no hay autoestima alta ni muy alta. Eso

es más bien una careta del ego, de la baja autoestima. La autoestima puede ser sana o baja. No hay más.



La autoestima es consecuencia de una clasificación que hacemos de nosotros mismos según nuestra escala de valores. Evaluamos diferentes aspectos de nuestra personalidad: habilidad deportiva, inteligencia, valores, éxito económico o profesional, salud, atractivo físico, aptitud, voluntad, sensibilidad, entre muchos más. Es decir que la autoestima es una consecuencia lógica de la creencia que tenemos sobre nuestra persona, por ello la defino como "el afecto que nos tenemos a partir de lo que creemos de nosotros mismos". El origen de lo que creemos respecto de nosotros mismos está muy influenciado por el trato que recibimos de nuestros seres queridos durante nuestra infancia. He aquí la importancia de los primeros vínculos que tenemos, puesto que, según sean ellos, será la relación que tendremos con nosotros mismos (en general, insisto en que esto no es algo determinado ni determinante).

Para ser justos, la creencia que tenemos de nosotros mismos no solo está marcadamente influenciada por nuestra crianza, sino que, como cualquier otra creencia, puede tener otros orígenes, como experiencia personal, conocimiento formal (libros que leemos, títulos de grado, etc.), genética (todo lo heredado de nuestro árbol genealógico), repetición consciente, mensajes subliminales, anclajes (experiencias cargadas de una emoción muy intensa, como el primer beso o un accidente) y focalización o visualización (relacionada con todo lo que pensamos constantemente, la calidad de nuestro autodiálogo y pensamientos). Todas estas son vías de programación de nuestro inconsciente y modelos mentales, los que fraguarán en un criterio que será el mismo que utilizaremos para evaluar y clasificar las experiencias vividas, como también tasar el valor propio. Es un complejo e inadvertido proceso en el que constantemente se está reajustando nuestro autoconcepto, del que se deriva nuestro afecto.

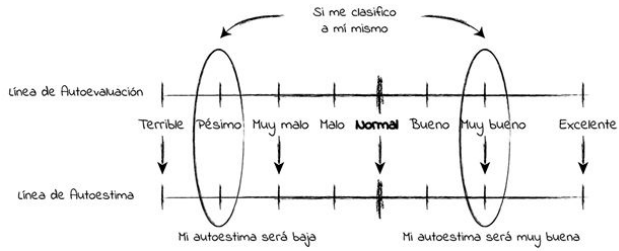
Mucho se ha escrito sobre el tema y existen numerosas definiciones de autoestima, pero una que me parece interesante en particular es la que da el canadiense Nathaniel Branden, especialista en la materia, quien sostiene que la autoestima es "la disposición a considerarse

competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad".

Si te fijás cuidadosamente, advertirás que Branden considera que tener autoestima es consecuencia de considerarse competente, lo que no es otra cosa que una clasificación que hacemos sobre nosotros mismos. Este autor subraya que no somos igual de competentes en todos los aspectos personales, ya que, según nuestras posibilidades e intereses, desarrollamos ciertas áreas más que otras. Aunque pueda sonar insistente, quiero dejar en claro que la autoestima no se establece de una vez y para siempre, sino que, por depender de la "creencia de quién soy" (autoconcepto), es modificable. De hecho, cambia cuando se modifica nuestro criterio de clasificación, sobre todo durante el proceso de maduración, pudiendo deteriorarse como también fortalecerse. Por ello siempre digo que, para tener relaciones sanas y gozar de abundancia, el primer vínculo que debemos sanar es el que mantenemos con nosotros mismos.

Carol Dweck es una psicóloga de la Universidad de Stanford que centró sus investigaciones en determinar cómo la disposición y las actitudes de las personas influyen en sus logros. Estableció que "la visión que tienes de ti mismo puede determinar si te convertirás en la persona que quieres ser y si conseguirás las cosas que valoras". Por ello, toda aseveración que comienza con las palabras "yo soy" constituye una creencia autoprofética, ya que es expresión del autoconcepto. En otras palabras, se trata de creencias que están atadas a la identidad, a lo más profundo, y que en definitiva establecen los lineamientos de millones de decisiones inconscientes que confluirán en tu destino.

La tendencia que tengamos a clasificarnos de manera positiva o negativa dependerá, como vimos, fundamentalmente del trato recibido de nuestros seres queridos durante nuestra infancia, etapa en la que somos como esponjas que absorbemos todo lo que nos dicen, sin mucho criterio para verificar la veracidad de las afirmaciones. El niño o niña que reciba mensajes empoderadores crecerá con un autoconcepto sano, mientras que el que reciba reproches abrigará una idea de sí mismo empequeñecida y limitada. Asimismo, si se le exige excesivamente, puede desarrollar una tendencia al perfeccionismo o a sentir que no es suficiente. Pero, si no se le exige en lo más mínimo, puede no desarrollar tolerancia a la frustración. Es que estas maneras en que es tratado irán modelando la forma en que se tratará a sí mismo.



De modo que, para entender todo lo que necesita un niño o niña para crecer con una autoestima sana, te presento los "nutrientes emocionales" de la "pirámide de la nutrición emocional". (3) Así como la pirámide de los alimentos saludables (un concepto que en la actualidad está en desuso) nos sugería lo que necesitábamos para una nutrición física, la correspondiente a la nutrición emocional nos indica los siete nutrientes emocionales indispensables para desarrollar una sana autoestima. Estos son: amor, juego libre, límites, frustraciones (moderadas y episódicas), deberes y obligaciones, ideas empoderadoras y placeres. Pero esto es otro tema. Aquí nos convoca la relación entre autoconcepto, autoestima y coherencia emocional. Considero que existe una relación directamente proporcional entre estos tres aspectos. Si crece uno, crece el otro, puesto que, cuanto más conquisto mi coherencia emocional, más feliz seré, lo que me habilita a pulir y tener un mejor autoconcepto, del que se deriva mi autoestima; la cual, al aumentar a su vez, me permitirá regirme por mis valores internos trascendiendo mandatos sociales y culturales.

¿Cómo juzgás tu ser? ¿Te gusta tu forma de ser, tu cuerpo, tus actitudes, tus valores? ¿Sos compasivo con vos mismo/a? ¿Te tratás con humor ante los errores?

¿En qué no creés que sos suficiente? ¿De dónde crees que viene esa exigencia?

¿Podés perdonarte por los errores o desaciertos?

¿Qué es lo que más te gusta de tu ser?

¿Qué es lo que menos te gusta de tu ser?

Recordá que sanar el vínculo con vos mismo es lo primordial para poder tener vínculos sanos con los demás y saberte merecedor de lo bueno. Si estás enojado/a o te sentís culpable o insuficiente, no permitirás que tu SARA deje pasar a tu consciencia las oportunidades que te llevarán a la abundancia en todo sentido.

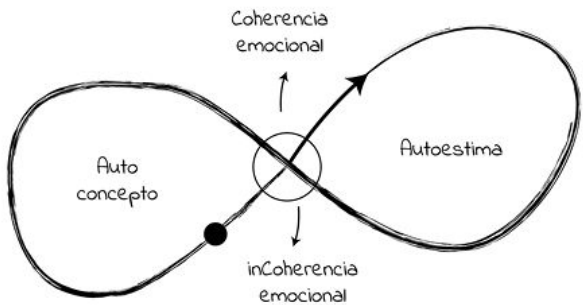
Estamos tan acostumbrados a disfrazarnos para ganar el afecto o admiración de otros que al final nos creemos ese disfraz (lleno de condicionamientos culturales, familiares, etc.). Pero también aprendimos a disfrazarnos para nosotros mismos, porque de tanto amor condicionado que recibimos del afuera (“Te aplaudo si te portás bien”), aprendimos a condicionar nuestro amor propio a nuestros logros y aciertos. Entonces, nuestra autoestima sube cada vez que creemos lograr algo. Claro que esta es una estima “cascarón” supeditada a lo externo.

Por ello, mi propuesta es que hemos de amarnos independientemente de los resultados que obtengamos, en las buenas y en las malas, sobre todo en estas últimas. Aprender a amarnos para ser fieles a nosotros mismos, para ser, sin especulaciones, quienes realmente somos, cueste lo que costare y caiga quien cayere.

Desde mi perspectiva, existe una relación de íntima influencia

recíproca e instantánea entre estos tres conceptos que están unidos. Haré una explicación paso por paso, a sabiendas de que es reduccionista respecto de la realidad, pues son aspectos que interactúan en forma simultánea y compleja.

Ya me referí a que la autoestima se desprende del autoconcepto (que depende mayormente de nuestra nutrición emocional y de las vías de programación del inconsciente), pero, a su vez, la medida de la autoestima nos va a dar la fortaleza para elegir ponernos en coherencia emocional, puesto que, si esta es sana, no dependeremos de la aceptación o afecto del rebaño. Y si nos ponemos en coherencia emocional, experimentamos paz y sensación de dicha de honrar nuestro ser, lo que a su vez impacta positivamente en nuestro autoconcepto, e influye directa y positivamente en la autoestima, donde se inicia nuevamente el circuito a un nivel superior. De modo que, a medida que nos ponemos en coherencia, vamos fortaleciendo conjuntamente nuestro autoconcepto y nuestra autoestima.



La misma descripción funciona en sentido negativo. Si tenemos un autoconcepto empobrecido o muy condicionado a lo que los demás esperan de nosotros, nuestra autoestima será baja y mucho más cuando sintamos que queremos tomar un camino diferente al del rebaño. Entonces, esto nos llevará a traicionarnos a nosotros mismos escuchando lo que otros esperan de nosotros por sobre la propia verdad. Con esta elección nos ponemos en incoherencia emocional, la que a su vez impacta negativamente en nuestro autoconcepto, y es manifestación de que nos estamos traicionando, aunque solo lo sepamos nosotros. Y este autoconcepto empobrecido por nuestro cobarde accionar, que solo busca evitar el dolor sin saber que lo pospone y magnifica a futuro, impacta disminuyendo nuestra autoestima, que nos hará más proclives a buscar afuera esa tajada de aceptación y afecto que no nos estamos dando a nosotros mismos. Y así, con cada autotraición iremos cediendo autonomía, como un país endeudado que, para paliar el hambre de su población, sigue contrayendo deuda, empeñando su patrimonio.

¿Cómo te sentiste diciendo esa verdad que tenías adentro por días y no te animabas a decir? ¿Cómo impactó sobre tu autoconcepto y en tu autoestima?

Ser sincero con uno mismo y con los demás no significa ser sádico ni malo, porque podemos ser sinceros y a la vez asertivos y empáticos. Ahora, ¿por qué cuesta tomar contacto con la propia verdad y decirla asertivamente? ¿Te pasó alguna vez?

Desde mi perspectiva, se siente muy bien poder decir, aunque todo haya explotado y nos encontremos maltrechos y chamuscados, "Aún conservo la dignidad". Es peculiar el significado etimológico de la palabra "traición": proviene del latín *traditio* , *traditionis* que significa "entrega, transmisión". Comparte el origen con la palabra "tradición" que alude a la entrega de un legado de una generación a otra. Pero "traición" implica la entrega de algo a alguien del otro bando. Del verbo *tradĕre* ("entregar") compuesto del prefijo *trans* - (al otro lado) y el verbo *dare* ("dar"). En lo que a nosotros respecta, cada vez que nos traicionamos, estamos dando a los demás lo que no nos damos a nosotros mismos. Eso impacta en nuestro autoconcepto y luego en la autoestima.

Existen muchos matrimonios, secretos familiares, estafas y arreglos que se hacen desde el miedo y la falta de amor propio, que hacen tentador el camino de la incoherencia. Creen que van a encontrar felicidad haciendo trampa al alma. Nadie, por más que tenga todo lo que el dinero pueda comprar, será genuinamente feliz traicionándose a sí mismo. Solo podrá sentirse algo mejor si se desconecta de su interior viviendo emocionalmente entumecido, escapándose con distracciones constantes para no sentir el sórdido y opaco sonido de sus rajaduras. Lo que hagamos con nuestra vida será lo que realmente cuente cuando miremos hacia adentro en los últimos minutos de nuestras vidas. Puesto que todos vamos al mismo lugar, y de algún modo es la única certeza, creo que vale la pena animarnos a ser plenamente nosotros mismos.

Cuando encontrás lo que te apasiona no hay soborno
ni comodidad suficiente que lo supere.
LUCAS J. J. MALAISI

MI DEFINICIÓN DE FELICIDAD

A partir de estas elucubraciones que hicimos, estamos en condiciones de aproximarnos más a lo que propongo como definición de felicidad. Porque, en definitiva, todos queremos ser felices, pero pocos saben qué es la felicidad, y mucho menos cómo cultivarla.

La felicidad, como pudimos ver, no depende de las circunstancias externas; tampoco es sinónimo de alegría, no es estar contento, entusiasta, eufórico ni ninguna otra emoción superficial. Nada de eso. Se trata más bien de un sentimiento por demás sutil, muy personal y profundo. La felicidad, desde mi perspectiva, *es un sentimiento estable de dicha y bienestar interior de saber que uno es coherente consigo mismo expresando su verdadero ser*. Es decir que somos felices cuando sentimos esa tranquilidad y paz interior al tomar el camino de la coherencia emocional, **siendo quienes realmente somos** , no al alcanzar lo que deseamos. Recordá la parábola de la cámara fotográfica, en la que, al actuar bien, conforme a lo que dicta tu corazón, por más que sea el camino difícil, sentís una dicha interna relacionada a esa paz y orgullo de ser quien sos.

La felicidad no tiene que ver con los avatares de la vida, de la superficie. No está supeditada a un golpe de buena suerte o a lo que te pasa en un momento dado, sino que se trata de algo mucho más profundo y estable y que, por tanto, depende de nosotros, de nuestra manera de pensar, de nuestra actitud de vida.

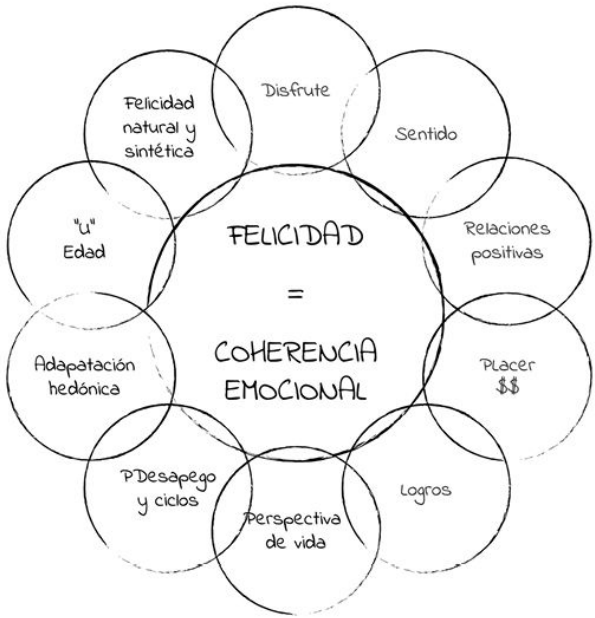
Ruut Veenhoven, director de la base de datos mundial de la felicidad, la define del siguiente modo: “Es cuando te gusta la vida que llevas”. Creo que esta sensación es un contrato con uno mismo. Quizás algunos puedan traicionarse y lograr cosas materiales o comodidades, pero estoy seguro de que en el fondo del corazón no podrán estar tranquilos. Tendrán que hacer un constante esfuerzo por autoengañarse y tendrán que vincularse con personas que validen su disfraz, tendiendo a desdeñar a quienes miren más allá del cascarón, pues a esos no podrán impresionarlos ni engañarlos.

Por tanto, desde mi perspectiva existe una equivalencia entre coherencia emocional y felicidad, porque no creo que puedas ser genuinamente feliz si te traicionás a vos mismo. Es que ese engaño actúa como un solvente que destiñe todos los aspectos de la vida. Quizás puedas estar contento, alegre, entusiasta y eufórico por objetivos o situaciones, pero –insisto– la felicidad va a un nivel más profundo de nuestro ser.

A título de mapa mental, comparto con vos un esquema que contiene todos los aspectos que requieren ser cuidados para cultivar la felicidad. Todos ellos están dentro del análisis del 50% que depende de nosotros (repartido en un 10% de circunstancias y un 40% de

actividad deliberada), que orbitan en torno a la felicidad. Si bien no podemos establecer con total precisión la relación que mantienen entre ellos y la felicidad, sabemos que tienen una gran relevancia al influir sobre ella y que, por tanto, deben tenerse en consideración para cultivarlos.

Gráfico de los aspectos para cultivar de la felicidad



En resumidas cuentas, la felicidad, como vimos, es el afecto que nos tenemos sujeto al autoconcepto, pero si nos damos el espacio para indagar un poco más en lo profundo, ese autoconcepto estará enriquecido en la medida en que nos permitamos expresar nuestro verdadero ser. Por ello, insisto, la felicidad está en ser quienes somos. Vivir en coherencia emocional es expresar nuestra verdad, y eso es lo que arroja por resultado el sentimiento más intimo e inefable que es la felicidad.

---

1 - En el campo de la ciencia, se pasó de usar la palabra “felicidad”, de registro más coloquial, por “bienestar”, que se considera más apropiada para ese ámbito.

2 - Con “expectativas” me refiero a un componente de la felicidad que está dentro del 40% de “actividad deliberada”, ya que se trata de una forma de ver lo que acontece. Es decir que no estoy refiriéndome al hecho en sí mismo, que sería parte del 10% de las circunstancias. La perspectiva de vida y las expectativas están dentro de nosotros, es la forma en que interpretamos y clasificamos las circunstancias. Porque si estás atento, en el gráfico vemos que la experiencia o la circunstancia es la misma en ambas líneas, lo que cambia es el nivel de expectativa.

3 - Para ampliar, pueden consultar mi libro *Mis emociones y habilidades en la escuela* , Buenos Aires, Paidós, 2020.

PALABRAS FINALES

Nunca pensé que mi camino de educación emocional, con una mirada científica, me iba a llevar a descubrir horizontes espirituales. Es que, de algún modo, lo racional integrado con lo emocional da lugar a una vivencia superior, a una experiencia espiritual que es una comprensión mucho más profunda que estos dos aspectos por separado. Estudiando ciertos fenómenos con una mirada holística, uno comienza a dilucidar una conexión profunda entre todos los aspectos de la vida. Hoy estoy firmemente persuadido de que tener como única herramienta el método científico implica una mirada reduccionista. Es perder de vista el sentido de la vida, la conexión con el todo, lo espiritual. Mi estudio sobre las emociones y el ser humano no pudo estar separado de preguntas sobre el universo. No existe el uno sin el otro. Me deja maravillado la complejidad y belleza que existe en cada aspecto. Desde mi perspectiva, todo es un milagro. Comprender que los síntomas, las enfermedades son un mensaje para que despertemos, para que tomemos consciencia, me devuelve una esperanza que me invita a pensar que todo está perfectamente sincronizado, que no existen casualidades, sino una gran ignorancia de la complejidad que implica aceptar que todo es causal y que en definitiva somos uno.

Pero volver a nuestra esencia, a nuestro ser es el camino menos recorrido.

Justo al finalizar este libro tuve que transitar una experiencia que jamás pensé que me tocaría vivir. Fue una alarma despertador del alma muy fuerte. Me vino a mostrar algo que en algún punto ya sabía, pero no quería ver. Ya vimos que tenemos muchas formas de evadirnos de lo que sentimos y que, si permanecemos mucho tiempo en ese estado de incoherencia emocional, las señales empiezan a surgir con cada vez mayor intensidad. Bueno, me pasó como broche de oro de este trabajo tener que vivir todo lo que aquí escribí de un modo condensado…

Un 24 de febrero por la noche salí a correr por las rutas en las cercanías de mi casa. Vivo en un lugar rural y montañoso, a los pies de la precordillera de los Andes, en San Juan. Es un lugar que me gusta mucho y me transmite mucha paz, porque me conecta con la naturaleza. No hacía mucho tiempo que había descubierto que podía correr de noche y disfrutar del cielo estrellado que se aprecia en aquellos tramos de la ruta en que no hay iluminación artificial. Pero esa noche, casi como tantas, en el regreso de mi hora de ejercicio, a

dos kilómetros de llegar a casa, en medio de un tramo oscuro, corriendo al lado de la ruta, de pronto, sin llegar a ver nada solo sentí un estruendo del que salí arrojado por el aire de aquella estrellada noche, para caer de espaldas al pavimento. Todo ocurrió en una milésima de segundo. No hubo dolor, solo un estruendo y sonidos de chapa raspando en el pavimento, y después, silencio. Solo silencio y un cielo muy estrellado. Recuerdo que miré y sentí cierta conexión con el universo, y luego vinieron los pensamientos de qué me había pasado y cómo saldría de esa.

Miré ambas piernas y ahora parecían tener más articulaciones que las que tenían un instante antes. No podía moverlas, pero sí movía perfectamente ambos pies y sus dedos. Esto me dejó la inmensa tranquilidad de que no había sufrido daños en terminaciones nerviosas. Nada menor, una de las primeras grandes bendiciones que agradecer. Luego revisé mi torso, genitales, brazos y cabeza. Todas esas partes, intactas.

Mi pierna derecha tenía un ángulo hacia la derecha a la altura del fémur. Mi pierna izquierda estaba desconectada y libre de la rodilla, sin los topes que solía tener.

Se trató de una moto que venía a toda velocidad, sin luz, de modo que ni yo la vi, ni tampoco las partes reflectivas de mi ropa reflejaron nada, ya que no hubo luz que reflejar. Asumo que el conductor tampoco me vio. Así es que ninguno de los dos advirtió que nos encontraríamos en ese espacio-tiempo a esa velocidad. Nadie aminoró la marcha ni cambió el curso que nos dirigía a lo que sería el fin y el inicio de muchas cosas, al menos en mi vida.

¡Vaya despertador!

Lo físico, como siempre, es fácil de describir. Quebraduras múltiples, dislocación de rodilla con todos los ligamentos cortados y traumatismos por doquier. Internación, cirugías, dolores, amigos y familiares que se turnaban para cuidarme en el hospital. Historias de hospital, empatizar con personas y sus padecimientos. No poder moverme con un extensor (que es un clavo que pasa por los huesos tibia y peroné para estirar la retracción muscular por la quebradura del fémur), que tuve por varios días. Luego, silla de ruedas, escalones, dolor, dificultad para ir al baño, para bañarme, para prepararme el mate, para darme vuelta en la cama, para hacer el amor. Rehabilitación kinesiológica dolorosa. Después llegó el tan esperado momento de las muletas. Ver todo desde una postura erguida es un milagro. Lo reafirmo. ¡Es un milagro! Bueno, a decir verdad, todo lo es (depende siempre de la perspectiva, no del hecho). Entre medio de cada una de estas etapas, siempre hubo lágrimas. Ahora, ya empiezo a caminar sin muletas. Algo rengo por el momento, pero feliz y agradecido de que físicamente vuelvo a la normalidad. Todo esto en

dos meses y medio, que cumplí al escribir estas palabras. Mi psiquismo no llegó a procesar todo. Siento que fue una suerte de sueño surrealista. Aún hoy brotan las lágrimas cuando encuentro pedazos de mi vida anterior o de ese extraordinario pasaje de mi vida.

En cuanto a mi toma de consciencia, mucho para contar. Quizás sea un libro aparte, pero no viene al caso aquí, porque es otro tema, y además pertenece a mi intimidad. Pero solo quiero decir que tenía que ver con que necesitaba un cambio de dirección en mi vida. Estaba juzgando y juzgándome demasiado. Ya era momento de parar, de aceptar, de aquietarme un poco. De hacerme cargo de mi vacío y dar lugar al perdón. De poner límites y soltar lo que me dañaba, y darle las gracias porque eso me servía de anestesia ante el vacío que sentía en esos días y de otros dolores. De perdonarme para soltar la culpa, y perdonar a todos los que –supuestamente– me habían ofendido, sí, todos esos espejos que me mostraron lo que me estaba haciendo a mí mismo.

Fue un despertador fuerte que me enseñó que me estaba alejando de mi sendero. Ahora, con el diario del lunes, miro hacia atrás y sí, estuvieron las emociones que me indicaban que tenía que cambiar de rumbo. Tuve emociones de angustia y enojo casi constantemente, con recreos de pasión y entusiasmo que me distraían, y así seguía esquivando el bulto. Finalmente, el bulto tuvo que hacerse invisible y repentino, y mi parte consciente no lo registró. Ya no lo pude esquivar y me llevó por delante. Así es, en un aspecto muy específico de mi vida me estaba poniendo en incoherencia emocional. Lo sabía, pero quería escaparme, no me rendía. El inconsciente biológico aumentó el volumen del mensaje para que lo oyera. No me dejó opción más que rendirme a los hechos implacables, y paradójicamente, después tomé consciencia de que el que ganaría con aceptar esa rendición era yo. Con esta mirada, si bien sé que la pasé mal, agradezco el mensaje y comprendo, acepto, integro y suelto.

Sabés, cuando en mis giras me excedía por tanto trabajo y vuelos con horarios impíos, mi cuerpo me obligaba a descansar haciendo algún resfrío fuerte o malestar estomacal. Me acuerdo de que me veía obligado a cancelar algunos eventos y aprovechaba para descansar. Veía claramente el mensaje del cuerpo como un aliado mío, a lo que respondía con un guiño. Agradecía esa excusa “real” para parar. Para mí, no hay dudas de cómo el inconsciente se manifiesta en todos estos detalles. (1) El inconsciente jamás se equivoca. En mi caso, agradezco también el mensaje que me enviara. Debía parar y para ello fue claro: “me cortó las piernas”. Ahora, como aprendizaje de este ensayo y aquel accidente, tengo como norma preguntarme, ante ciertas decisiones existenciales: “¿Esto es coherente con quien soy?”. Me doy un tiempo para sentir, para pensar, y con estas dos fuentes de

información, elijo qué hacer. Es que, a la larga o a la corta, la verdad emerge, es una necesidad del alma, como vimos.

Amada y amado lector, ya dije al comienzo del libro que estamos todos en esto de conquistar los espacios de incoherencia. El contrato de mejorar y volver a la coherencia emocional es con uno mismo y, cuando lo logramos, aparece otra incoherencia que conquistar en el horizonte. Nadie está libre de incoherencias, excepto los bebés y los animales, que se comportan genuinamente sin pretender ser otra cosa. Si en este camino de descubrirte, tomar consciencia y animarte a ser quien realmente sos aparecen juicios de afuera, carecen de valor, pues eso habla de ellos. Pero si esos juicios te afectan, es porque en algún punto coinciden con una de tus creencias. Es que no resonaremos con nada externo que no esté conectado con algo interno. Parece una perspectiva ególatra que todo tenga que ver con uno, pero en realidad es una mirada existencial y espiritualmente responsable. Lo que pasa ahí afuera es una expresión o consecuencia de lo que llevamos adentro.

Espero que las líneas de este ensayo te sirvan para identificar y soltar programas, y acercarte día a día, instante a instante, a quien realmente sos, porque no hay felicidad genuina sin coherencia emocional, no hay paz ni libertad donde hay mentiras. En esta mañana de otoño, ¡brindo con mate en mano por todas las heroínas y los héroes que nos animamos a despertar y a sernos fieles emprendiendo nuestro viaje!

Fin y comienzo no son lo mismo, pero acontecen
en un mismo instante.
Para avanzar hay que aprender a soltar.
LUCAS J. J. MALAISI

---

1 - Y en muchos más, pero este es un tema que profundizo en *Modo creativo* .

CARTA AL LECTOR
AY UDATE AYUDANDO

Te saludo y te abrazo. Te cuento que desde la fundación que presido promovemos acciones para el desarrollo de habilidades emocionales en todas las personas con el doble objetivo de mejorar su calidad de vida y disminuir conductas sintomáticas a futuro, como la violencia, la violencia de género –solapada y en todas sus manifestaciones–, los abusos, las adicciones, las depresiones, los suicidios, los trastornos de la alimentación, las dificultades de aprendizaje, el abandono escolar, la delincuencia, las enfermedades físicas y demás padecimientos que tienen como causante una mala gestión de las emociones. Creemos que el desarrollo de habilidades emocionales y encontrar un propósito de vida son las bases de una vida sana y plena, tanto en lo personal como en el plano familiar y social. Estas son metas totalmente alcanzables si colaboramos en instituciones como la familia, los clubes, los organismos gubernamentales y no gubernamentales, pero entendemos que el espacio ideal para desarrollar y transmitir estos recursos es la escuela, ya que representa un espacio al que asisten niños, adolescentes y adultos en calidad de educadores y educandos, con quienes es posible trabajar en pos de dichos objetivos.

Sabemos de personas que expresan su solidaridad mediante empeños bienintencionados y filantrópicos, y que existen fundaciones, programas y demás acciones alineadas con el deseo de mejorar las condiciones de vida de la humanidad, pero advertimos una falta: muchos de estos esfuerzos caducan, ya sea porque forman parte de programas que tienen una fecha de vencimiento o porque dependen de personas que se mudan, cambian de parecer, se enferman o se mueren y, con ellas, perecen dichas estrategias tendientes al bienestar. Creemos firmemente que estos impulsos, que muchas veces están aislados o no trabajan en red y son temporales, no terminan de realizar una verdadera transformación social (o un cambio de segundo orden). A veces hasta son engañosos, porque provocan un alivio que dura lo mismo que un maquillaje. En función de esto, nuestros esfuerzos se centran en trascender esas limitaciones de espacio y tiempo, y en buscar tener un alcance sistémico (a todos los ciudadanos) y sustentable (autosostenido en el tiempo, sin caducidad) para lograr una auténtica transformación que llegue a las raíces del problema. Es por esto que entendemos que es crucial lograr un consenso en estas prácticas de empoderamiento personal. Asimismo,

consideramos que la herramienta capaz de lograr el alcance y el mantenimiento sistémico de estas propuestas es una ley de educación emocional. Existe un consenso mundial acerca de los excelentes resultados de la educación emocional en los establecimientos educativos para promover la salud, pero al día de hoy son demasiado pocas –en proporción– las escuelas que la tienen en sus aulas y aquellas ubicadas en zonas vulnerables o de riesgo, que son las que más la necesitan, muy raramente tienen acceso a estas tecnologías. Creemos que llegar a todas las personas puede lograrse con un acuerdo social con fuerza de ley.

Liberar a los ciudadanos de las ataduras invisibles que tejen, confabulados, el mercado de la enfermedad y de la inseguridad, el consumismo, el narcotráfico, el culto de la imagen y demás no es una tarea que pueda hacerse de un día para otro. No existen fórmulas mágicas. Las soluciones reales requieren esfuerzo, tiempo y ciencia. La nuestra es una batalla que se libra en el ámbito de los pensamientos y significados, y puede ganarse mucho más si toma como lugar el aula, ese espacio donde nos hacemos libres y se trazan algunos bosquejos de quienes seremos. Claramente, no se trata de un combate cuerpo a cuerpo, sino que es inmaterial; por lo tanto, pasa inadvertido para muchos y, tristemente, se está cobrando más vidas que cualquier conflicto. Porque un niño o niña que no aprende a respetarse y a valorarse, a la postre, es un blanco fácil para el consumo de drogas, la violencia y demás flagelos. Nuestro trabajo se ubica en los confines de las creencias, justo allí donde se edifica la identidad, el rol de cada cual y, luego, el de la sociedad. Por eso, no podemos ganarlo prescindiendo de ese a quien ayudamos, sino que hemos de hacerlo transitando juntos a la par. Por todo esto, tendremos que ser pacientes, pues nuestra meta emerge en el horizonte y solo se alcanza en el largo plazo, no antes. Tendremos que ser coherentes, pues nuestro objetivo fragua en cada gesto, en cada actitud. Además, es un desafío que requiere sinceridad y humildad, aunque no sean posiciones cómodas o fáciles. Es una aventura que ofrece lo mismo que exige: una transformación personal. Somos merecedores de ella solo si somos íntegros. Puesto que se trata de un camino emocional, puede ser cualquier cosa menos lineal. Es una batalla que, por ser inmaterial, no requiere fuerzas sino fe. Desoír la mentira de que no es posible –que gritan los que no pueden– requiere compasión para comprender y perdonar lo que muchos odian, coraje para sostener decisiones y superar miedos, una férrea esperanza de saber que sí podemos y, finalmente, si todo falla, sentido del humor.

Si todavía estas ahí, ahora sí, ¡bienvenido a ayudar!

La mejor manera de aprender algo es enseñándolo, por lo que te propongo que te ayudes ayudándonos a difundir este mensaje. Tenés

mucho por hacer, desde explicar lo que aprendiste aquí hasta pensar en personas a quienes les vendría bien leer este libro y regalárselos. También podés arrobar a la Fundación Educación Emocional o mi perfil personal con fotos de tu lectura o mensajes que hayas encontrado acá y te hayan resultado útiles, o profundizar lo que leíste viendo videos en YouTube, generando conversaciones al respecto y –¿por qué no?– formando parte del equipo de la Fundación Educación Emocional como voluntario o embajador. Para indagar sobre esta posibilidad, ingresá a <www.fundacioneducacionemocional.org>. Si querés comunicarte con nosotros, podés hacerlo a nuestro correo electrónico institucional, <info@fundacioneducacionemocional.org>, o a través de mi correo personal: <educacionemocional@hotmail.com>.

Querido lector, te agradezco de corazón que con tu lectura hagas posible que yo alcance mi propósito de vida. Te invito a que seas parte de una ayuda humanitaria desde la toma de consciencia emocional y a que te subas a bordo de este gran sueño.

Te deseo toda clase de bendiciones que, con tu permiso, ya están formando parte de tu vida y deseo que la sabiduría te acompañe siempre.

Te abrazo,

LUCAS J. J. MALAISI

GLOSARIO

Despertador (la llamada): Situaciones de crisis y cambio que nos desestructuran, cambian el contexto, generando la necesidad de un cambio, y promueven una nueva mirada ante la situación vivida. Despertador se refiere a la circunstancia que gatilla un despertar de la consciencia, un darse cuenta.

Espejo existencial: Es una persona o situación que nos muestra aspectos de nuestro ego, tanto de nuestra sombra como positivos. En realidad, todo lo que nos circunda en modo constante es nuestro espejo existencial, pues pone en evidencia nuestras creencias. Surge de la idea de que somos responsables y creadores de nuestros contextos a partir de nuestras creencias, que son inconscientes en un 98%, por lo que nos cuesta aceptar que nuestro contexto es una proyección de nuestras creencias.

Desde esta perspectiva, todo es un espejo existencial porque nos muestra las manifestaciones de creencias y programas que nos llevaron inconscientemente a tomar las decisiones que crearon tales circunstancias, pero el espejo que más información ofrece es aquella circunstancia o persona que despierta emociones más intensas en nosotros. No hay dudas de que existe una conexión entre eso que está ahí afuera y nosotros mismos. Por tanto, todo lo que admires, odies, temas, te avergüence, entristezca, etc., está conectado con tu ser. Mediante las emociones podrás dilucidar la conexión que tu inconsciente mantiene con aquellas circunstancias. Constituyen una excelente pista y orientación a la puerta de nuestro inconsciente.

El concepto “espejo existencial” ayuda a aquellos que están en el camino del autoconocimiento, del despertar. Justamente nos muestra tanto lo placentero, como lo displacentero, nuestras luces y sombras, tal como un espejo físico que nos muestra nuestra imagen. Por otro lado, los que no desean despertar, no verán que se trata de un espejo, verán ahí una realidad autónoma preexistente al ser. Todas perspectivas que son expresión de la actitud de vida de cada cual.

Modo creativo: Plataforma emocional asociada al alto desempeño, compuesta por emociones placenteras de vivencias que, a nivel biológico, activan equilibradamente el sistema parasimpático y simpático, generando una resultante de un óptimo desempeño debido a la activación de funciones como la inteligencia, la memoria de evocación, sistemas que regulan el sueño y el descanso, sistema inmunológico, digestivo y reconstitución celular, entre otros.

Modo defensa: Plataforma emocional asociada al bajo desempeño,

que nos prepara para la defensa-huida-parálisis, en el cual hay un predominio absoluto del sistema simpático.

Orgasmo existencial: Cóctel de emociones placenteras intensas que experimentamos como producto de vivir el propósito de vida o estar en coherencia emocional. Hace referencia a una dicha interna, sentimiento de gratitud, merecimiento, abundancia, amor, felicidad y plenitud.

Peajes emocionales: Etapas difíciles de la vida en las que tenemos que esforzarnos para seguir adelante. Hemos de pagar un precio emocional para continuar. Así, por ejemplo, por más que vivas en tu propósito de vida –por ejemplo, manteniéndote con la música–, en algún punto tendrás que ocuparte de aspectos administrativos o contables que quizás no disfrutes. Si estás en pareja, por más que ames a tu pareja, seguramente tendrás que hacer ciertas concesiones para llegar a construir y mantener un vínculo nutritivo, sin que esto implique dejar de ser quien sos, claramente.

Proyección: Mecanismo psicológico de defensa descripto en la obra psicoanalítica, en el que la persona expulsa de sí y localiza en el otro cualidades, sentimientos, deseos, que no reconoce o que rechaza en sí mismo. En otras palabras, es un mecanismo de defensa por el cual vemos en el otro aspectos que nos irritan o admiramos sobremanera (idealizados), pero que en realidad nos pertenecen. La proyección es la imagen o información que nos provee la circunstancia que definimos como espejo existencial.

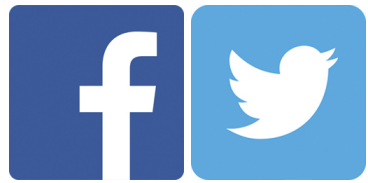
Sombras: Es un concepto perteneciente a la obra de Carl Jung, que se refiere a nuestro "lado oscuro", caracterizado por rasgos inferiores, incivilizados o bestiales, inconscientes, vale decir, que no reconocemos como propios o que no queremos reconocerlos. Casi siempre vemos las sombras en los demás; son aspectos que nos irritan o molestan sobremanera de otras personas, pero que, en realidad, constituyen una proyección que hacemos, justamente porque los consideramos inadmisibles.

Trinchera emocional: Situación o mecanismo de defensa mediante el cual nos protegemos de aspectos temidos. Es un concepto relacionado con la zona de confort, donde hacemos siempre lo mismo; pero tiene que ver, además, con excusas, racionalizaciones y resistencias a cambiar y asumir riesgos propios de iniciar una etapa nueva o un compromiso con alguien o con un proyecto de vida.

Vacío fértil: Situación en la que termina una etapa y aparece la nada llena de posibilidades. Es un concepto de la terapia gestáltica creada por Fritz Perls, que indica que hemos de transitar el vacío, la incertidumbre, el miedo, puesto que de todo ello surge la creación. Si no nos permitimos habitar el vacío fértil, no habrá crecimiento ni creatividad.

Grupo Planeta

¡Seguinos!



¡Viva el socialismo!

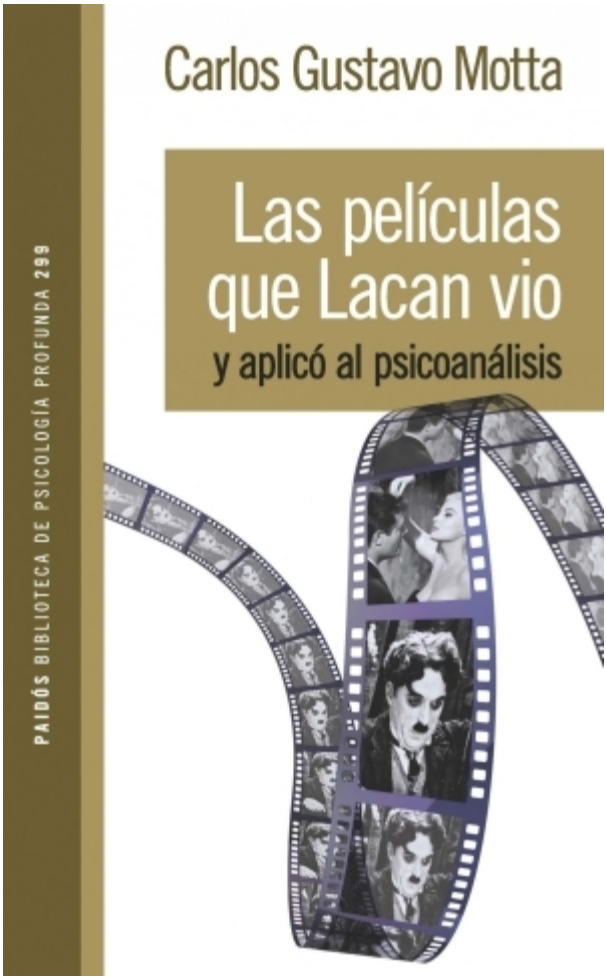
Piketty, Thomas
9789501203776
288 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

No debemos contentarnos con estar "en contra" del capitalismo o del neoliberalismo; hay que estar sobre todo "a favor" de otra cosa. Eso exige ser capaz de definir con precisión el sistema económico ideal deseado para poner en práctica, la sociedad justa que uno tiene en

mente, con independencia del nombre que decidamos darle. Thomas Piketty Tras deslumbrar al planeta con El capital en el siglo XXI y mientras rumiaba su consagratorio Capital e ideología, Thomas Piketty decidió hacerse cargo también del debate público cotidiano de esas mismas ideas. Esa deriva militante del divulgador transcurrió a la par de las revoluciones alumbradas por el feminismo, el ambientalismo y las explosiones de marginados en distintas latitudes. Por eso su prosa no es la de un agitador ni un político profesional, sino la de un académico que intuye con lucidez que el capitalismo ya fue demasiado lejos y decide aportar su saber para desandar ese camino. Los debates que plantean estos artículos son los urgentes para frenar la destrucción rampante del planeta y nuestras sociedades: injusticias de género, tributarias y ambientales, brechas de ingresos y de riqueza intolerables y derechos laborales cada vez más restringidos. Las alternativas que abre son inusualmente audaces: plan sanitario integral, herencia para todos, impuestos progresivos a las grandes propiedades y multas de carbono. Propuestas estimulantes para encender el pensamiento crítico en un momento histórico particularmente difícil. Alejandro Bercovich

Cómpralo y empieza a leer



Las películas que Lacan vio y aplicó al psicoanálisis

Motta, Carlos Gustavo
9789501200539
200 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Es probable que si Freud hubiera conocido de cerca el proceso de

realización de un filme, hubiera incluido esta tarea en su famosa tríada de "imposibles": gobernar-educar-psicoanalizar. En Las películas que Lacan vio y aplicó al psicoanálisis, Carlos Gustavo Motta investiga la relación que existe entre cine y teoría psicoanalítica lacaniana, a partir de las referencias que Jacques Lacan hace en sus escritos y seminarios, que no son meras ilustraciones sino que enriquecen su teoría. Los directores citados y sus obras son considerados clásicos del cine universal, por lo cual sus comentarios serán de aplicación para los profesionales del cine en todas sus orientaciones y para psicoanalistas que se interesen en la temática. Así como el psicoanálisis ha influenciado el cine, es este último el que debe reflexionar y desarrollar su propia inscripción en la historia del pensamiento. Ambos trabajos de elaboración se encuentran en un estadio aún rudimentario, y este ensayo puede resultar introductorio para el desarrollo de herramientas discursivas necesarias en la época de la imagen que nos toca vivir. Tal como señala Carlos Gustavo Motta: "Los aportes que el psicoanálisis puede realizar al cine se inscriben particularmente en investigaciones regidas por las leyes del Uno x Uno. Las conexiones entre película, sueño, fantasma, percepción y alucinación, lenguaje cinematográfico, identificación, proyección, lo ficcional y su articulación con el campo escópico, son algunos de los incontables argumentos que podrían elaborarse como consecuencia de ellas".

Cómpralo y empieza a leer